



むさしむらやま社協発 お知らせ

介護予防教室「自彊術」

自彊術は、大正時代に創案された日本最初の健康体操で、独特の呼吸法と号令を用いながら三十一の動作で全身運動をおこないます。年齢や体調に合わせて調整でき、無理なく身体を動かせます。

- ▼日時 1月26日(水) 午前10時～11時30分
- ▼場所 市民総合センター 3階集会室
- ▼講師 十文字自彊術健悠会 松永榮子 氏・伊東久子 氏
- ▼対象 概ね60歳以上の市民のかた
- ▼参加費 無料
- ▼定員 25名(応募者多数の場合は抽選)
- ▼持ち物 汗拭きタオル・飲み物
- ▼申込締切 1月19日(水)



認知症サポーター養成講座

85歳以上になると4人に1人は、認知症の症状があると言われています。認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守っていただく応援者「認知症サポーター」の養成講座です。

- ▼日時 2月3日(木) 午後2時～3時30分
- ▼場所 市民総合センター 3階集会室
- ▼対象 市民のかた
- Zoomでの参加の場合、以下の条件を満たすかた
 - ・マイクとカメラ付きオンライン端末をお持ちのかた
 - ・自宅にインターネット環境があるかた
 - ・メールの送受信ができるかた
- ▼参加費 無料(Zoom参加の通信料は自己負担)
- ▼定員 20名、Zoom10名(応募者多数の場合は抽選)
- ▼申込締切 1月26日(水)

【申込・問合せ先：南部地域包括支援センター】 TEL 590-1477・fax 590-1252 (月～金曜日) 午前9時～午後5時

介護のひろば

介護の悩みや気になることを話しながら、ちょっとひと息つきませんか。



- ▼日時 2月8日(火) 午後2時～3時
- ▼場所 市民総合センター 3階小会議室
- ▼アドバイザー 公益社団法人認知症の人と家族の会 東京都支部代表 大野 教子 氏
- ▼対象 市民のかた(介護をしているかた・介護に興味があるかた・介護経験者等)
- ▼参加費 無料
- ▼定員 10名(先着順)
- ▼申込締切 2月1日(火)

介護予防教室「心と体を癒すアロマセルフマッサージ」

アロママッサージにはリラックス効果や疲労回復効果があると言われています。



- ▼日時 2月15日(火) 午後2時～3時30分
- ▼場所 市民総合センター 3階集会室
- ▼講師 炭酸筋膜エステテクニシャン プライベートサロンNI-NA 代表 小峯喜美恵 氏
- ▼対象 概ね60歳以上の市民のかた
- ▼参加費 無料(材料費別途200円)
- ▼定員 25名(応募者多数の場合は抽選)
- ▼持ち物 タオル・飲み物・筆記用具・腕のマッサージのため、腕まで出せる服装で参加してください
- ▼申込締切 2月8日(火)



※参加当日はマスクを着用し、体温を測定して、体調を確認してからご参加ください。新型コロナウイルスの感染状況により延期や中止となることがあります。



～ 募金箱を設置していただいている皆様をご紹介します ～

「いっぽ募金」募金箱設置サポーター紹介

お預かりした募金は地域福祉活動の推進に役立てられます。ご協力いただけるサポーター募集中!

問合せ先 総務係 ☎566-0061

武蔵村山市シルバー人材センター

人生100年時代! シルバー人材センターが果たす役割は更に大きくなり、今こそシルバー人材センターの出番。高齢者の強みを活かした就業の機会を提供していきます。



定休日: 土・日・祝、新年は3日まで休み
業務時間: 8時30分～17時15分 住所: 学園4-2-1

東京みどり農業協同組合村山支店

地域に根差し、併設の地産の農作物直売所「みどりっ子」と共に地域農業を応援し、地域の方々に親しまれてきました。募金箱は金融店舗の窓口にかけています。



定休日: 土・日・祝
新年は3日まで休み
窓口営業時間: 9時～15時
住所: 本町1-2-1

武蔵村山市民会館 さくらホール

子ども・若者・高齢者、全ての世代の方々がそれぞれに楽しんでいただけるイベントを開催できるよう、日夜奮闘中。コロナの影響で活動できなかったサークル活動等も再開され、館内に活気が戻ってきました。



定休日: 第1月曜日(祝日は翌日)
新年は3日まで休み
開館時間: 9時～22時
住所: 本町2-89-1

ありがとうございます

*10月14日から11月30日までの間に、下記のかたから金品の寄附をいただきました。

【寄附金】 ユヌ・フルール (une fleur～*) 4,490 JHφNFH 2,963 【使用済み切手・ベルマーク等】 訪問看護ステーションゆいまーる 学園自治会 日の出ふじみ会	株式会社タイラ えのき俳句会 シニアメイトサービス 武蔵村山病院ケアサポート りそな銀行村山支店 ちかま医院 荻野利夫・荻野千香子	くわの実 眞鍋翔子 須藤清子 豊泉明 小田理英 茂手木みつ代 小林知嘉子	宮本義雄 藤井厚子 匿名7件	【フードバンク・その他の物品等】 S A P 武蔵村山店 ユヌ・フルール (une fleur～*) 有限会社吉澤左官工業 有限会社山口本店 MSPリサイクルまつり 武蔵村山市役所	うさぎの会 古川明子 中野端子 鈴木妙子 匿名11件
--	---	--	----------------------	---	--

広告内容については本会が保証するものではありません

打扇園
「おてつたい」
お困りの方
します

庭木の手入れ 家回りの片づけ 庭の草とり

高齢者・身障者 1時間 900円(税別)
その他諸経費 500円～(庭木手入)1,500円

武蔵村山市三ツ藤 1-49-20
打扇園 -Utsugien- 代表 上田哲弘
☎ 042-560-4385 (FAX 兼)
携帯 090-3574-2641

社協ミニミニバザー

介護用紙おむつ、リハビリパンツ、パッド
1枚あたり10円で販売中!

サイズがあったら
お買い得!

まずはお問い合わせください!

問合先 総務係 ☎566-0061