

上の山

いきいきサロンニュース

第2号 2019年06月01日
発行 上の山自治会健康福祉部
いきいきサロン実行委員会

令和元年5月・上の山いきいきサロン・事業報告

* ()65歳以下の参加人数

月日	曜日	行事・内容	時間	場所	参加者数		
					男	女	計
05月09日	(木)	自主企画： 百歳体操とスカットボール	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	7 (0)	12 (1)	19 (1)
05月16日	(木)	自主企画： 百歳体操と麻雀・卓球	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	6 (0)	15 (1)	21 (1)
05月23日	(木)	自主企画： 百歳体操と麻雀・卓球	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	5 (0)	11 (1)	16 (1)
05月30日	(木)	自主企画： 百歳体操と麻雀・卓球	10:00 ~12:00	上の山団 地集会所	6 (0)	9 (1)	15 (1)

- 1)5月は、『上の山いきいきサロン』が4回開催されました。
- 2)5月9日は、百歳体操をして、スカットボールを、楽しみました。 今後は、第1週目はスカットボールして、各自のスコアを記録し、3月度終了時に表彰いたします。
- 3)5月16日は、新企画として麻雀を、和室(愛称ねまるべーや)で。**初心者大歓迎!!**

百歳体操



百歳体操に、1班・三上さんが初参加。(まごころ除雪隊のオペレーターです)

麻雀



- 4班・安ヶ平静子さん、生まれて初めて麻雀をしたそうです。(頭がグルグル回ったそうです)
- 1班・健康福祉部高橋恒夫部長、生まれて初めて麻雀。
- 8班・作山光子さん、30年振りに、麻雀を楽しんでいます。



初心者大歓迎

初めての方は、オープンで上がり方を伝授!!
みんなで勉強・ワイワイ楽しもう!!

上の山いきいきサロンは、
自治会で運営。誰でも自由に参加できます。

井戸端会議



4) 6月予定

月日	曜日	行事・内容	時間	場所
06月06日	(木)	自主企画： 百歳体操とスカットボール	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所
06月13日	(木)	介護予防教室： フレイル	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所
06月20日	(木)	自主企画：介護予防出前講座 リハビリテーション専門職による講話と体操	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所
06月27日	(木)	自主企画： 百歳体操と麻雀・卓球	10:00 ~12:00	上の山 団地集 会所

5) 滝沢市胃がん検診及び大腸がん検診日程

* 日程・時間；6月2日(日)~7月14日(日) 受付時間 午前6時30分~10時

* 場所・日程；

- ① 滝沢市総合公園体育館：6月2日(日)
- ② ビックルーフ滝沢：6月12日(水)・6月24日(月)
- ③ 鶴飼地区コミュニティセンター：7月2日(火)

必ず受診しましょう

6) 滝沢市市民総参加型スポーツイベント(チャレンジデー)報告

* 5月29日(水)に開催された、チャレンジデーに、団体で上寿会が参加しました。

* 参加者数 23名 ラジオ体操Ⅰ・Ⅱを、しました。

* 結果；滝沢市は参加率38.8%でした。



ラジオ体操Ⅰ・Ⅱ

岩手弁版のDVDを観ながら、笑いながら、楽しく、体操しました。

【おねがい】

皆様のご意見・要望を募集しております。

連絡は、実行委員会の

高橋部長又は、千葉万里子さんへ！



上の山自治会健康づくりスローガン
あいさつで、地域みんなが顔見知り
元気で長生き、かみのやま

