

※以下の事業は変更、中止の可能性があります。
※参加希望の方は事前にお申し込みください。 ※キャンセル待ちになる場合がございます。

矢向地域ケアプラザ主催のプログラム (会場：矢向地域ケアプラザ)						
	講座名	開催日・時間	定員	参加費	対象	内容
子育て	とちのき子育てサロン	12月19日(金) 10:00~11:45 『サンタさんに会いに行こう!』 ※事前予約が必要です	20組	無料	乳幼児・保護者 ・矢向・江ヶ崎地区の方	サンタさんと一緒に、ご自分のカメラで写真が撮れます。プレゼントもあります!
	ゆっくりゆっくり転ばん体操	12月3日・17日(水) 14:00~15:00	19名	200円 (保険料等)	おおむね75歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方	足元が不安になってきた高齢の方向けのゆっくりペースの体操です。
体操	リフレッシュ体操	12月4日・18日(木) 13:30~15:00	20名	250円 (保険料等)	おおむね60歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方	「いつまでも若々しく!」音楽に合わせた体操やストレッチ、ダンスを楽しんでいます。
	朝のヨガ	12月1日・15日(月) 10:00~11:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	大人気のヨガ!参加者から体調が良くなったとの声が届いています。
	夜のヨガ 木曜日	12月11日・25日(木) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	空いている時は木、金、両方に参加できます。事前に登録が必要です。定員に達した時点で受付終了となります。予めご了承ください。
	夜のヨガ 金曜日	12月5日・19日(金) 19:00~20:10	20名	400円 (保険料等)	どなたでも ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	
	簡単エアロビクス ~青竹ふみふみエクササイズ~	12月6日(土) 10:30~11:15	15名	250円 (保険料等)	おおむね50歳以上 ・矢向・江ヶ崎地区の方優先	エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ等々…充実の45分間です。
趣味	昭和の寺子屋	12月 4日(木)15:10~16:10 12月16日(火)10:30~11:30	15名程度	100円 (消耗品費等)	どなたでも	脳トレに良いナンプレ(数独)、計算、クイズ等々…いろいろ用意しています。

後方支援団体の活動 (会場/集合場所：矢向地域ケアプラザ) 対象：矢向・江ヶ崎在住の方		
矢向地区保健活動推進員主催 ポッチャサロン	12月1日(月)14:00~ 参加費：なし	老若男女、誰もが楽しめる屋内球技!当日2チームに分かれて得点を競います。初めての方も大歓迎!ぜひ参加してみませんか?
矢向地区保健活動推進員主催 ノルディックウォーキング【つどい】	12月8日(月) 9:30集合 (10:30頃解散) 参加費：なし ※雨天中止	2本のストックを持ち、おしゃべりしながら町中を歩きます。ストックは貸してもらえます。気軽に参加してみませんか?
元気づくりステーション事業 健康サロン~輪(りん)~	12月12日(金) 10:00~11:30 参加費：100円(材料費等)	楽しみながら介護予防ができる集いの場です。参加者の皆さんで内容も決めている、とても楽しいサロンです♡

地域活動交流事業

「とちのきフェア」開催しました！

10月11日(土)・12日(日)、「とちのきフェア」を開催しました。
恒例の「矢向あいねっとクイズラリー」に加えて、今年は新しいコーナーを設置しました。
2日間でケアプラザ(当館1階)を訪れた方は453名、町内を巡る「矢向あいねっとクイズラリー」に参加された方は228名と、多くの方に楽しんでいただきました。
多くのボランティアの方々にご協力いただきありがとうございました。



古着リサイクルコーナー

とちのき休憩所



ページチェック・血管年齢チェック



お赤飯販売(キッチンほのほの)



地域作業所の手作り品販売(希望さん・虹さん)



モルック体験コーナー



矢向地域ケアプラザデイサービス

10月～11月は…

『デイサービス作品展』開催中！



デイサービスのお客様の傑作の数々！11月中は常時
ケアプラザに展示中です！ぜひ間近でご覧ください！

生活支援コーディネーター
あかねの部屋

の・と・な・り



「認キャラよさこい」を踊ってきました！

9月27日(土)認知症サポーターキャラバン表彰・報告会に参加し、20周年記念として開発された“認キャラよさこい”を踊ってきました。会場に認知症キャラバン・メイトや認知症サポーターが全国から360名程が集結しました。チームオレンジ事業、認知症の正しい理解の普及啓発ができるよう、今後も楽しく明るく活動していきたいと思ひます。

