



地域とともにあゆむ

# くさの公民館 だより

令和7年7月10日

令和7年度 第5号

稲毛区園生町 384-93

TEL 287-3791

いつも公民館をご利用いただき、誠にありがとうございます。

今回は、**高齢者向けの体操教室**と、**7・8月の主催講座**のご紹介をします。

今後も、草野公民館で活動されているクラブや行事(講座)に参加していただければ幸いです。

## 【高齢者向けの体操 やっています！】

草野公民館では、『い〜ねの会・草野』と『シニアリーダー体操』の2つの介護予防体操教室があります。毎回、多くの方が参加されています。そのご紹介をします。

### [1] い〜ねの会・草野 毎月第1火曜日 10:30~11:30

〜ストレッチ、筋トレ、脳トレなど、音楽に合わせて体操したり、歌を歌ったり、簡単に楽しみながら継続できる体操教室です。

(講師)あんしんケアセンター園生職員 他 (持ち物)マスク、タオル、飲み物

(内容)8/5 熱中症対策 講話も(保健師) 9/2 骨盤矯正体操(理学療法士) 10/7 体力測定も

11/4 骨粗鬆症 講話も(保健師) 12/2 インフルエンザ対策 講話も(保健師)

1/6 真冬のヒートショック予防 講話も(保健師) 2/3 花粉症について 講話も(保健師)

3/3「春バテ」に注意 自律神経を整える生活習慣 講話も(保健師)

### [2] シニアリーダー体操 草野 毎月第2・3・4(・5)火曜日 9:30~11:00

〜高齢者が健康で元気に過ごせるように、転倒や認知症予防に効果的な体操を行います。参加者が笑顔で楽しく取り組めるような工夫をしています。(カウントに合わせて体操したり、歌を歌ったり♪…)

(講師)千葉市のシニアリーダー養成講座をうけたボランティアの方 (持ち物)マスク、タオル、飲み物

(内容) お口の健康体操 コアトレ 骨盤体操 筋肉強化運動 脳トレ 等

#### (い〜ねの会・草野)



7/1、この日は保健師と歯科衛生士の方がみえて、熱中症と口腔衛生の話、機器や試験紙を使った口の機能測定と酸性度の検査をしていました。話の後に、体操をしました。

#### (シニアリーダー体操 草野)



**【7・8月の草野公民館 主催事業】** 7・8月は夏休みになるということで、子供向けの講座をたくさん企画しました。お知り合いも誘って、お申し込みください！

以下の講座、空きがあります。ぜひ、ご参加ください！

○夏休み子ども体験教室

① **コーディネーショントレーニング** 運動能力が伸び、頭もよくなりますよ！

・・・7月19日（土）10:00～11:30 対象 小学生

『コーディネーショントレーニング』というのは、簡単な動きで“脳と神経”に刺激を入れ、運動能力向上や脳の活性化、精神の安定も図れるトレーニングです。ぜひ、体験してみてください！！

② **子どものための筆あそび、墨あそび** 素敵な水墨画がかけますよ！

・・・7月26日（土）9:00～12:00 対象 小学生（材料費700円）

④ **親子コーディネーショントレーニング**

・・・8月2日（土）10:00～11:30 対象 5歳～小学生と保護者

⑤ **親子でつくろう～ローズウィンドウ**

・・・8月3日（日）9:00～12:00 対象 小学生と保護者（材料費1800円）

⑥ **親子で木工工作～ロボット** オリジナルの木製ロボットをつくろう！

・・・8月23日（土）13:00～16:00 対象 小学生と保護者（材料費1500円）

・・・8月24日（日）13:00～16:00 対象 小学生と保護者（材料費1500円）

講座申し込みはまだ先（8/2（土）～）になりますが、9月の予定講座です。

9/3（水）10:00～12:00 [相続・終活講座]

9/18・25（木）10:00～12:00 2回もの [手話講座]

9/29（月）10:00～12:00 [歌声ひろば～秋]

※ 上記は、あくまでも予定です。詳しくは、市政だより、公民館情報誌、HPをご覧ください。

または、草野公民館(043-287-3791)に直接お問い合わせください。

※ 『公民館だより くさの』は、ホームページ(HP)ではカラーでご覧いただけます。

(文責:館長 佐藤 一)