

酒々井町生きがいデイサービス

「さわやかクラブ」活動紹介レター Vol.2

◎さわやかクラブQ&A

1. 「さわやかクラブ」への入会資格は？

A.酒々井町内にお住いの60歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方を対象に、男女問わず入会を受け付けています。入会につきましては、酒々井町役場健康福祉課または、既に入会されている方に、お問い合わせ・ご相談下さい。

2. 「さわやかクラブ」での活動とは？

A.酒々井町中央公民館(火曜日)、酒々井町隣保館(水曜日・金曜日)にて活動を行なっています。

令和5年度現在は、中央公民館及び隣保館にて、午前中(10:00~11:30)に、ソーシャルディスタンスに配慮しつつ、健康体操(筋力維持やストレッチ等)や脳カトレーニング、レクリエーションを中心とした活動を行なっています。



活動其の一. 工作(手芸活動)

地域包括支援センター主催の『オレンジカフェ』のマスコットキャラクター「ロバ隊長」の他、エコトピア酒々井からの依頼により、タオルを加工したバスマット製作などを行なっています。



活動其の二. グラウンドゴルフ等戶外活動風景

屋外スポーツレクリエーションや外出(主にウォーキング)です。

中央台公共用地での、グラウンドゴルフは気軽に楽しく、無理なく有酸素運動を行うことができます。外出企画では、『何処に・何をする為に・どのように行こうか』仲間と意見を出し合いながら、出掛けます。相談する時から、楽しみが広がります。



活動其三. 勉強会風景

毎日の健康維持等に役立つ情報を得る目的で、各種ミニ講座を不定期ながら開催しています。今年度は、日本体育協会スポーツプログラマーの三橋好子先生をお招きして、「しすいハート体操講座」や、エコピア酒々井の管理栄養士を招いての「夏バテ予防に効果的な食事とは」をテーマに勉強会を開催しました。健康な体作りに必須な食事・運動についての知識も身につきました。



簡単ではありますが、「さわやかクラブ」での活動を一部紹介させて頂きました。

「趣味を活かした活動場所を探している」、「気軽に仲間づくりを行ないたい」等

少しでも興味をお持ち頂いた方、いらっしゃいましたら、短時間の見学も可能です。

現在、火曜会(中央公民館)、水曜会・金曜会(共に隣保館)で

募集中!

新規会員を募集しています。

※活動日が祝祭日の場合は、お休みです。

《同じ町内で‘仲間の輪’を広げてみませんか?》

お問い合わせ先：酒々井町役場健康福祉課 ☎043 (496) 1171

酒々井町生きがいデイサービス
さわやかクラブ

※紙面の活動内容は令和5年10月現在のものです。