

# 宮崎市 住吉老人いこいの家だより

令和6年11月1日

I. 9・10月に次のような行事をおこないました。

## 夢創り人出前講座

9/19（木）リラックスヨガ講座がありました。

川西由紀さんを講師に迎えて、ヨガ教室を開催しました。膝や股関節に不安のある方や、初心者の方でも安心して受講できる内容で構成されていて、呼吸を意識して、基本的なヨガのポーズをとることで、自律神経を整え、肩こり・腰痛を和らげることができました。参加された利用者さんはみなさん大変喜ばれ、次回の開講を要望する声がたくさん届きました。



## 夢創り人出前講座

10/9・16・30（水） パンフラワー講座がありました。

物づくり教室のパンフラワー講座を開催し、お正月に飾れる紅白の椿の花を製作しています。講座は今年で3度目になります。初めての時は、イチゴを一個作るのが大変でしたが、今ではみなさん熟練の技で、樹脂粘土を器用に丸めて、あっという間に葉っぱ・花びらを作成されていました。作品の完成は10月30日になるので、次回のたよりに写真を掲載します！



## Ⅱ 11・12月に次のような行事をおこなう予定です。

- \* 11月11・25日（月） 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
- \* 11月 8・22日（金） 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
- \* 11月12日（火） 「グランドゴルフ大会」
- \* 11月19日（火） 「介護予防教室」
- \* 11月22日（金） 「自衛消防訓練」
- \* 11月26日（火） 「看護師による健康相談」
  
- \* 12月 6日（金） 「健康講座」
- \* 12月 9・23日（月） 「いきいき健幸運動運動教室/月曜クラス」
- \* 12月13・27日（金） 「いきいき健幸運動運動教室/金曜クラス」
- \* 12月24日（火） 「看護師による健康相談」

※上記ほか、寄せ植え講座、インターネットトラブル対策講座、大掃除などを実施予定です。

### 主なクラブ活動・行事

曜日	クラブ活動・行事
月曜日	体操・真向法体操
火曜日	体操・グランドゴルフ・加杖
水曜日	体操
木曜日	体操・グランドゴルフ・加杖
金曜日	体操・Joyハーモニカ（第4）
土曜日	体操・グランドゴルフ・加杖（第2・4）

住吉老人いこいの家は、緑に囲まれ時折、小鳥のさえずりも聞こえる環境に恵まれた施設です。マッサージ機やヘルストロンのほか、毎日行っている体操も人気があります。このほか、隣接する広場でグラウンドゴルフが行われています。

### 施設利用についてのご案内

#### （利用のご案内）

- ・開館時間 午前9時から午後5時まで
- ・休館日 日曜日・祝日（敬老の日を除く）  
年未年始（12月29日から1月3日）
- ・利用資格 宮崎市在住の60歳以上の方、及びその介助者
- ・利用料金 無料

#### （利用のしかた）

- ・個人で利用される方は、事務室へお申し出ください。  
「使用許可証」を交付します。
- ・団体でのご利用は、事前にお申し込みが必要です。

### 《館長から一言！》

皆様いかがお過ごしですか？  
いこいの家では、毎日朝10時から30分間、体操をしています。また、毎月月曜日に2回、金曜日に2回、健幸運動教室が実施されています。体力をつけて健康な日々を目指してみませんか。

#### ご案内図

