



# 音楽とシナプソロジー無料体験会へのご案内



平成28年10月14日(金)、「音楽とシナプソロジー」体験会を開催しました。「上を向いて歩こう」や「高校三年生」「もみじ」「りんごの唄」等を歌いました。皆さん、青春時代を思い出しながら、楽しく歌われていました。  
一緒に若かりし頃の曲を熱唱しませんか？



日時：平成28年11月15日(火) 11:00~12:00

場所：ミクスチャーハウスえん2階



☆いつまでも健康に!!☆

楽しく♪ ~元気に脳活~笑顔が生まれる~

音楽 & シナプソロジー

童謡・唱歌・歌謡曲・・・みんなで一緒に昔懐かしい歌を歌いませんか？

集中力を高め、認知機能の低下防止に~

だれでも、気軽に、気楽にできるシナプソロジーを楽しみながら体験してみませんか？

「2つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」など脳に刺激を与え、脳を活性化するプログラムです。

音楽とシナプソロジーで心、身体、頭(脳)、五感を刺激☆

健康で元気な毎日を~お手伝いします。

シナプソロジー インストラクター

ヤマハPSTA 指導者 池田裕子



## 参加者募集中!!

### ハッピーエンディングのための ~アクティブ終活スクール~

場所：ミクスチャーハウスえん2階

時間：14:00~15:30

受講料：1クール 1,000円(会員)  
2,000円(非会員)



第3クール(11/15(火)、11/17(木))

【イマドキの葬儀の事例研究】

判田台会館：備庵、茶屋元崇行先生

- ・葬儀はもっと自由にデザインできる
- ・理想のエンディングプラン&模擬葬
- ・遺骨の私はここで眠る、納骨アラカルト

### ミクスチャーハウスえん ~栄養教室~



場所：ミクスチャーハウスえん2階

時間：10:00~13:00

受講料：1,200円(会員)  
1,700円(非会員)



第3回 11/25(金) (締め切り11/18(金))

【レンジを使ってクイック料理】

大分県栄養士会：上田由美先生

- ・持ち物：米1合、エプロン、三角巾  
手ぬぐい、筆記用具

# ～講座・教室参加者の方の声～



ミクスチャーハウスえん地域交流スペースがオープンして早2ヶ月が過ぎました。講座や教室も少しずつ起動に乗り始めたと思っています。今回は、参加者の方の声を掲載させていただきました。

皆さんも興味のある教室がありましたら是非ご参加いただければと思います。まずは、体験からの参加もお受けしていますので、ご連絡お待ちしております。



## 【楽しい暮らしの書道(三重野峰翠先生)】

月2回 月曜日(13:30~15:30)

小学校以来のお習字でしたが、優しい先生のご指導で楽しく参加しています。かな文字の美しさに魅せられて展覧会に行った時に、今まで読めなかった文字が読めるようになり嬉しかったです。



金池南 M.A様

## 【健やか体操教室(渡辺和代先生)】

月3回 第1、2、4木曜日(10:00~11:00)



敷戸北町 M.M様

日頃動かさないところを動かして、終わった後は程よい気だるさがありますが、身体が慣れてきました。リズムに合わせての運動やヨガを取り入れてのほぐし・・・体が喜んでます。一人ではなかなかしませんが、みんなですると楽しく取り組みます。



将棋の日(11月17日)



## 【健康麻雀】

毎週金曜日(14:00~16:00)

※火曜日の午後の参加者、募集中。

にほうジャーナルにミクスチャーハウスえんのことが紹介されていましたが、当日は私用があって出席できませんでした。後日パンフレットを見せていただきました。高校生の頃実家で兄、兄嫁、姉達と遊び感覚でやっていた。9月の終わりに見学させていただき、数10年ぶりに牌を見て嬉しくなり、やってみようかという気になりました。おかげさまで、その後なんとなく毎日が楽しくなりました。



敷戸北町 H.Y様

## 【読んだ古典でリフレッシュ(谷本親史先生)】

月1回 第1月曜日(16:00~17:00)



敷戸台 K.F様

以前からゆっくり古典文学についてお話を聞きたいと思っていました。身近で気軽に参加できて嬉しいです。今は源氏物語のさわりですが、今と変わらぬ人間模様があったと聞きました。先生が解釈、説明をしてくださるので、楽に参加できます。





## 【終活スクール】

今まで何も考えずに生きてきた自分ですが、スクールで学んだことを考えると1日1日を大切に、生き方も見直しながら並行してこの教室で学ばせていただきたいと思います。



敷戸台 M.W様

## 【音楽とシナプソロジー(池田裕子先生)】

頭と体を両方使って、歌ったり、ゲームをしたりして、こびりついていた脳が活発に動き出したような気がして、楽しい時を過ごしました。



金池南 M.A様



初めての体験なので、わくわくして参加しました。脳トレもジャンケンも新しい内容でとても楽しかったです。脳トレ、懐かしい秋の歌、青春時代の歌など、変化に富んだ内容で、脳が活性化し喜んでいるのを体感しました。脳、口、手などを同時に動かし、間違いに皆で笑い、楽しいプログラムでした。ぜひともこの講座に参加しようと思いました。



上野町 K.M様



## 【栄養教室(上田由美先生)】

初めて料理教室なるものに参加しました。料理に一生懸命に取り組みました。楽しく、また美味しかったです。一人暮らしをしているもので、みんなで作って食べるのは、やはりいいなあと思いました。



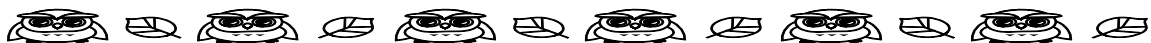
敷戸西町 E.K様



勤労感謝の日(11月23日)

9/30(金)のメニュー

- ・豚肉の梅ドレッシング和え ・粉ねり
- ・ピーマンの昆布和え ・ヨーグルトゼリー



～ミクスチャーハウスの栄養教室の様子が合同新聞に載りました!!～



10/17(月)の合同新聞にミクスチャーハウスえんの栄養教室の様子が記事に載りました。

地域、世代を超え、一緒に過ごしましょう。これからもよろしく願います。





# みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご活用ください。

## 11月

2016

日	月	火	水	木	金	土
		1 ◎健康麻雀②	2	3	4 ◎健康麻雀①	5
6	7 ▲古典	8 ☆終活スクール ◎健康麻雀②	9 △リ-ガ-教室	10 ●健康体操	11 ◎健康麻雀①	12
13	14 ○書道教室	15 □音楽 ☆終活スクール ◎健康麻雀②	16	17 ☆終活スクール ●健康体操	18 ◎健康麻雀①	19
20	21 ○書道教室	22 ◎健康麻雀②	23	24 ●健康体操	25 ◎健康麻雀① ★栄養教室	26
27	28	29	30 △リ-ガ-教室			 ★お祝い-リ-ガ-の日(11月11日)
☆終活スクール(14:00~15:30)		○書道教室(13:30~15:30)		△リ-ガ-教室(15:00~16:00)		
★栄養教室(10:00~13:00)		●健康体操(10:00~11:00)		▲古典教室(16:00~17:00)		
□音楽(11:00~12:00)		◎健康麻雀①(14:00~16:00)		◎健康麻雀②(13:30~16:00)		



## INFORMATIONS



### 『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。  
お一人で来られる方。  
年会費：10,000円(4月~3月)(小学生は年会費無料)  
★月々1,000円のところ一括納入で2,000円割引  
※今年度中の年会費は3,500円  
入会金：1,000円(今年度中は免除)

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



### 『スマイルゆいと地域づくり』

今後の予定です・・・  
“えん”では協働食事・共食にも取り組んでまいります。  
また、各種講座の指導者も募集しています。「パソコン」  
「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)  
TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848  
E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

