

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2016

音楽とシナプソロジー正式開講!!



こんにちは、古村です。
音楽とシナプソロジーが正式に開講いたします。
昭和の歌を歌っていると、若かりし日のことを思い出しますね。
シナプソロジーは、「あっ!!」と間違えることがいいことなんです。
脳が刺激されているんです。楽しみながら認知機能の低下を
予防できる、一石二鳥です。
お誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

日時：平成28年12月9日(金)、12月20日(火) 11:00~12:00

場所：ミクスチャーハウスえん2階

参加費：1回500円

シナプソロジーインストラクター

ヤマハPSTA指導者 池田裕子氏

「健康で元気な毎日」をお手伝いします!!

「2つのことを同時に行なう」「左右で違う動きをする」
脳に刺激を与えることで、脳を活性化させます。

音楽とシナプソロジーは、心、身体、頭(脳)、五感を刺激
することで、集中力を高め、認知機能の低下を防止します

一緒に「脳活」始めませんか？



参加者募集中!!

どうしても聞いてほしい!!「衝撃」と「感動」をお届けします
～古典を学ぶ～

場所：ミクスチャーハウスえん2階

時間：16:00~17:00

受講料：1回500円



第3回 12/5(月)

「源氏物語」光源氏とはどんな人間？

第4回 1/16(月)

「古事記」の魅力とは何だろうか？

第5回 2/6(月)

「古代歌謡」を詠んだ人々の想いとは？

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4回 12/16(金) (締め切り12/9(金))

【簡単おせち】

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



どの講座もお勧めですが、
今回は体操教室をご紹介します

健やか体操教室



開催日：第1、2、4木曜日の10：00～11：00
参加費：2,500円(1ヶ月)

【ほぐし】

身体のお手入れ体操では、首回り、肩、背骨、骨盤、足指を気持ちよくほぐしていきます。
日常生活動作がしなやかにできる体づくりを目的にしています。



【全身運動】

音楽を使って体を動かします。楽しく頭の体操にもなります。

【らくらく・じわ〜っと筋力トレーニング】

年齢とともに減少していくと言われている筋肉は、何歳からでも作ることができます。
みんなで号令をかけながら、一緒に行なっていきます。



「無理のない簡単な運動」



「血のめぐりを促すことで身体がポカポカと温まります」



「病気を未然に防ぐ効果」

「痛いところが和らぐ」

「脂肪燃焼へとつながり、ダイエット効果も」

「冷え性の改善」

「一度体験してみてください!!」 (体験は1回無料です)

「年だから・・・」と決めつけないでください。90歳になっても筋肉はつけられるのです。
転倒(→骨折)しない脚力、膝の痛みを軽減する筋力づくり。予防の為に今から運動の習慣を身につけておくことをお勧めします。



1人で運動は、なかなか長続きしませんよね。
みんなで行なうことで、楽しみながら運動できます。
少人数での運動なので、気兼ねせずに取り組みます。
先生が体にいいことをたくさん教えてくださいますよ。



【幸せコラボ癒しサロン】

※詳細はお問い合わせください

子育て中のママをサポートしたい!!ベビーマッサージ&リンパマッサージのコラボを企画しました
育児中の悩みや不安、そして疲れた身体を癒してみませんか?

日時：12月12日(月) 10：00～15：00の間

料金：ベビーマッサージ1,500円(90分) リンパマッサージ1,000円(45分)

主催：子育て応援サロンfumiko ベビーマッサージファミリーユ



～「えん」の交流が深まっています!!～



「えん」がオープンして2ヶ月。
新たな素敵なえん(縁)をたくさんいただいて、嬉しい限りです。
皆様との出会いに感謝です。

【大人気!!「健康麻雀教室」好評につき、さらに追加!!】

世間でも人気の麻雀。世相を反映して「えん」でも一番問い合わせが多いです。
はじめは金曜日みの開催でしたが、参加希望者が多く11月からは火曜日も追加していました。
初心者の方の参加希望も多数ありました。ボランティアで指導して下さる方を急募したところ、見つかりました。ありがとうございます。
12月から下記の通り教室追加いたします。



毎週水曜日 13:00～15:00

【楽しい暮らしの書道】



年末が近づいています。書道教室では年賀状作りに取り組みました。
先生が消しゴムに来年の干支の酉を彫ってくれたり、千代紙で鶴を用意してくれたりして、年賀状の手作りが進んでいます。
もちろん書の練習もしっかりして、皆さん意欲的です。



【終活スクール終了】

各クール5名ほどの参加者で学習しました。身近なところで膝を突き合わせるような形で学習できたことは良かったと思います。参加者の皆さんからも「良かった。」というお声をいただきました。

私自身は、自分の人生を振り返って、今ある記憶を記録に留めておきたいと思いつつ、生前整理(何がどこにあるのか、自分の意向を示しておく)もしておきたいとつくづく考えました。



～会員交流会(忘年会)のお知らせ～

会員の皆様とより一層の親睦を深めていきたいと思っております。

日時：12月15日(木) 11:00～14:00

場所：ミクスチャーハウスえん2階

内容：①三味線演奏(一緒に歌いましょう) ②会食
③簡単体操 ④ビンゴゲーム

参加費：500円(弁当代)



申し込み締切日：12月8日(木)

申 込 書

会員交流会(忘年会)に参加します。





氏名

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。どうぞご利用ください。

2016

12月

日	月	火	水	木	金	土
今年も1年ありがとうございました				1 ●健康体操	2 ◎健康麻雀①	3
4	5 ▲古典 ○書道教室	6 ◎健康麻雀②	7 ◎健康麻雀③	8 ●健康体操	9 ◎健康麻雀① □音楽	10
11	12 ☆サロン	13 ◎健康麻雀②	14 ◎健康麻雀③ △リ-ダ-教室	15 交流会	16 ◎健康麻雀① ★栄養教室	17
18	19 ○書道教室	20 ◎健康麻雀② □音楽	21 ◎健康麻雀③ △リ-ダ-教室	22 ●健康体操	23 ◎健康麻雀①	24 
25 	26	27 ◎健康麻雀②	28 	29	30	31 
○書道(13:30~15:30) ◎健康麻雀①(14:00~16:00) □音楽(11:00~12:00) ●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:30~16:00) ▲古典(16:00~17:00) △リ-ダ-(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~15:00) ★栄養教室(10:00~13:00)						

🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉🎉 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

