

うきうき いきいき 教室

今年度のうきうきいきいき教室開催は 新緑が目には輝く頃の5月から開始しました。
5→6→7→8→9月と暑い夏をこえて

清水坂あじさい荘高齢者あんしんセンター」と「赤羽高齢者あんしんセンター」合同開催で今年度は開催をしました。この10月は6回目という事で合同開催の「卒業式」として「ポイントカード」のポイントをもとに「表彰式」を開催致しました。

全回参加した方は、61人中10名もいらっしゃいました。

昨年は、赤羽文化センターで開催をしておりました。

今年も文化センターの予約予定で開催日も決定をしていましたが、諸事情重なり、急遽赤羽会館 で開催をする事になりました。

あじさい荘の近隣の方は文化センターに近い所でありながら、急遽変更して大変ご迷惑をおかけしました。



全回参加の方には「表彰」と「お菓子の詰め合わせ」「マスクの表彰」を重ねて、お渡しさせて頂きました。皆さん、照れながら前に出てきてくださいました。4～5回の参加の方も22人もいらっしゃいました。皆さん、運動や健康意識がとても高かったです。赤羽地域の元気な高齢者の方が、笑顔で、集まり、お友達が出来ることが、毎月毎月うかがえてました。清水坂あじさい荘エリアでは男性同士のお友達で毎回参加が印象でした。



皆さん、毎回頑張りましたね。



ミニ講座で、毎回、ちょっとした健康を意識した内容を勉強して頂いて講師は、毎回、シェクサープラチナジムコトニア赤羽の斉藤講師に、元気はつらつと、明るく皆さんを楽しませて下さいました。シナプソロジーを毎回取り入れてもらいながら、笑いながら北区ならではの「さくら体操」を行いました。

次回からは、清水坂あじさい荘と合同はなくなりますが、赤羽会館で毎月、第2火曜で「赤羽会館」の空きのあるお部屋で開催をします。お友達を誘って、ご参加下さい。

ただし.....

会場の都合で、日程がずれる事がありますので、ご注意下さいませ。



次回は11月10日（火）で14時からです。

会場は変更になり 「赤羽会館 3階第1和室」です。

講師は、赤羽中央総合病院の理学療法士

中村睦美 先生

による

「講義」と「マット運動」予定です。

