



アマリリス



(公財) 社会教育協会
ひの社会教育センター
〒191-0062 日野市多摩平4-3
TEL042-582-3136
発行日：2016年4月28日
E-mail:hinoshakyo.ikiiki@gmail.co

4月、春とはいえ肌寒い日も続きました。またそのおかげで桜の見頃が長持ちして私たちの目と心を癒してくれました。皆さん、お花見は楽しめたでしょうか？

さあ！新年度のスタートです。フレッシュな気持ちでいきいきと体操を始めましょう。参加者様と共に、より健康にパワフルな日々が過ごせますよう、新たな目標を持ってもう一步前進です！！



卒業生を紹介



介護予防インストラクター資格
第4回 修了生

河村博子さん

「元気に楽しく！」をモットーに、
現在、高齢者向けの「健康づくり
の会」を受け持っています！



趣味が命の日々、自分自身が次第に老化を痛感し、人生の転機を迎えたように思いました。それでも「高齢者は幸齢者で」という思いは強く、そんな時この講座を知って飛びつきました。家族の理解と時間の応援もあって無事に終了、新たな力をもらいました。

講座の内容は、広く、深く、解りやすく、諸先生方の熱意が直接伝わってくる楽しい講義でした。テキストの内容や実技、実習は、現在の私に大変役立っております。

長い経験の中、手持ちのCDやカセットテープは2万曲の宝となりました。世界の国々の独特な踊りを参考に、高齢者向きにアレンジし、日本の歌に合わせて

楽しんでいきます。皆が楽しく体を動かすためには、その内容や指導力も大事だと思いますが、自分自身が惚れ込んで楽しいと思えるものが一番なのかなあ…とそんな迷いも楽しんでおります。

今でも当時のテキストやノートをめくり、センターからの研修やフォローアップの案内を楽しみにしています。こうしてまた、勉強する機会に恵まれたことに感謝と喜びを感じております。いつまでも「幸齢者」でいられる自分と仲間たちのために努力していきたいです。

これからもいろいろとご指導いただきたく、よろしくお願ひいたします。



介護講座のお知らせ！

実技・実践・実習は即、現場で活かせます！



第24期

介護予防実践運動指導員養成講座

日程：2016年6月18(土)～7月16日(土)
の期間の土・日

会場：ひの社会教育センター研修室

受講料：65,800円(消費税含む)

第6回

介護予防インストラクター資格講座

日程：2016年6月18(土)～7月30日(土)
の期間の土・日・祝日。施設実習3日間

会場：ひの社会教育センター研修室

受講料：70,000円(消費税含む)

※・両講座とも、受講料は全額一括払い、または、2回の分割払いが可能です。また、友人紹介割引・学生割引もあります。(1割引)

・別途、テキスト代3,240円、資料代1,000円がかかります。

・同時に両講座受講もできます。

【定例会報告】

4月5日(土) 午後6時半～8時

テーマ/ガンバルーン体操

柔らかいボールを使って誰でも出来る体操

指導: 山下ゆり子さん(第五回インストラクター資格取得者)

センターの桜が満開になったにも関わらず、この日は朝から雨がシトシトと降る花冷えの1日でした。足元が悪い中を、10名の参加で、やわらかいボールを使って様々な方に対応できるボール体操を教えました。身体の仕組みに応じたボールの動きはとても気持ち良く、冷えた身体が芯から温まっていくのを感じました。

さらに、全員参加のボール飛ばしでは、皆さん歳を忘れて無我夢中で必死になったのは、久しぶりの感覚です!

後半では、山下さんの特技でもあるレクダンスを教えて頂き、皆さんで踊りながら笑いあり、楽しい定例会となりました。(渡邊)



定例会予告

6月4日(土) 18:30～20:00

☆ちょっとした合間を利用して楽しむ手品!!

①広告のチラシを利用して!

②小さなボールが大変身!

他、疲れた身体を癒して

くれる5分間体操&マッサージ



以降、予定されている定例会

8月6日(土) 実践「脳トレ体操」交流会

10月1日(土)

12月3日(土)

2月4日(土)

※50音カード、お手玉、けん玉、ボール等を使った運動レク、寒い時期のレクや「皆さんの声」を募集しています。

参加費: 540円(会員) 1,080円(一般)

70-77°講座のお知らせ

会場: 日野社会教育センター

■ 実施日: 2016年6月4日(土)

黄先生にお聞きしたい生理学

「実技と理論」(180分)

■ 時間: 13:00～16:00

■ 会費: 4,320円(会員税込) 4,860円(一般税込)

■ 講師: 黄仁官(日本体育大学保健医療学部准教授)

■ 持ち物: 動きやすい服装、浴用タオル、上履き
飲み物など

■ 定員: 10名



■ 実施日: 2016年8月21日(日)

「体のゆがみの原因と矯正」(120分)

■ 時間: 10:00～12:00

■ 会費: 3,672円(会員税込) 4,212円(一般税込)

■ 講師: 木野田典保(理学療法士)

■ 持ち物: 動きやすい服装、
バスタオル、
上履き
飲み物など

■ 定員: 12名



『今後フォローアップの予定』

10月30日(日) 自分でできるお灸の仕方

H29.1月29日(日) 介護現場に即使える「健康づくりは身近な道具で」

注意

☆会員とは、当財団が発行している介護予防実践運動指導員養成講座及び介護予防運動インストラクター資格講座を修了されて認定証をお持ちの方です。

☆お申込みのキャンセルは、当センター規定により一週間前からキャンセル料が発生します。



お問い合わせ/お申込み

(公財) 社会教育協会 日野社会教育センター
TEL042-582-3136 FAX042-581-0647
高齢者事業担当: 佐藤・宮本