

健康寿命を延ばしたい！地域の役に立ちたい！仕事に活かしたい！

COMING SOON



リーダーさん
実施中！

リーダー養成講座近日開催！



地域の自主体操リーダーになりませんか

「いつでも」「どこでも」「だれでも」できるように
 考えられた、わかりやすく効果がある体操！

- ★高齢期の体の特徴を考えたわかりやすく効果的な体操です。
- ★場所を選ばずに行えます。
- ★使うのはハンドブック1冊だけ！器具も機材もありません。

(公財)社会教育協会が28年間取り組んできた健康体操のノウハウを、「いつでも・だれでも・どこでも」できるように、健康づくりと地域づくりが同時にできるテキスト本「PPK体操リーダーハンドブック」を読みながら練習します。

ハンドブックには専門家の監修のもとで「無理のない」「より効果的な」体操を集めました。地域の自治会やサロンの中でのプログラムに大いに役立ち、テキストがあればよいので近所の公園でも行えます。

青森県老人福祉協会出張開催しました。日野社会教育センターで実施中！

リクエスト映画会<11月>

話題のアニメ作品連続上映。エンタメ特集。

- | | | |
|--|---------------------------------|-------|
| 10日 | この世界の片隅に | 2016年 |
| 昨年11月公開から徐々に劇場数が増し200万人超の累計動員数ヒットとなった話題の作品。声の出演はのん。これも話題に。 | | |
| 17日 | はじまりはヒップホップ | 2014年 |
| 平均83才の世界最高齢ダンスチームが巻き起こす奇跡を追うなんと、ドキュメンタリー作品。挑戦とはかくをいう。 | | |
| 24日 | 相棒 首都クライシス 人質は50万人！
特命係最後の決断 | 2017年 |
| ご存じ相棒劇場版最新作。水谷豊・反町隆史・鈴木杏樹
【11月のシネマラソン】 | | |
| 11日 | この世界の片隅に | 2016年 |
| 子供たちと一緒に何度でもご覧ください。13:20開始です。 | | |
| 25日 | 名探偵コナンから紅の恋歌(ラブソング) | 2016年 |
| 人気シリーズ劇場版第21作。百人一首をめぐる謎解き
★★★子どもたち、みんなをさそって遊びにきてね★★★ | | |

美笑談

作品を通して人との出会いや、何かのきっかけが提供できれば幸いです。(吉)

お待ちかねの手作り市、もうすぐ開催です。★鳴かぬなら鳴かせてみせようホトトギス★針と糸を使って平らな布地が形になる。ビーズや刺繍を加えて一刺しごとに創造力がふくらむ。頭には完成品が見えているのに、手を動かさないと現実の形にはならない。時間をかけて少しずつ形にしていける。ほどこいて最初からやり直したり、思ったものとは違うものになったり、紆余曲折の過程をあきらめない。手仕事には作者の経験と時間が詰まっています。体を使うから、頭も同時に使います。じつと腰を落着けてモノと向き合う時間は、読書にも似て、自分と向き合う時間でもあります。湯沢福祉センター利用者さんが丹精込めて作ったモノたちを是非ともご覧ください。★お茶を飲みながらアイデアを語り合い、一年間の労を労いましょう。即売品もあります。一度、立ち上がってくださいね。ヒトの脳は直立姿勢でバランスを取ります。同じ姿勢を続けていると身体にゆがみを生じますよ。そして一日40分の散歩をしてください。

湯沢福祉センター クリーンアップ作戦実施中！

手作業で張り替えました
ご来館お待ちしております



「茶房・湯沢」始めます

一階和室を綺麗にしています。
ちよつと身になるお話と、お茶会を楽しみましょう。

○11月21日(火)
午後1時30分から
○参加費..1回500円