



小針の郷だより

9月
第36号

発行元 労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団
〒485-0037 小牧市小針2丁目572番地2 TEL(0568)71-2370

2023年度後期受講生募集のお知らせ



水彩・パステル画教室



定員:各12名

日時:第2・4火曜日

10:00~11:00 又は 13:00~14:00

受講料:無料(用紙 35円/枚)

【内容】

色々なモチーフとの出会いを楽しみながら絵を描きます。ご自宅で眠っている水彩絵の具、クレヨン、クレパスをご用意下さい。

【申込み方法】

下記をご参照下さい。



楽しむ書道教室



定員:12名

日時:第1・3月曜日 13:00~15:00

受講料:無料

【内容】

季節に応じた課題、日常生活で書きたい文字、お好きな言葉を楽しみながら書きます。

【申込み方法】

下記をご参照下さい。



ふれあい民謡講座



定員:20名

日時:第2・4木曜日 11:00~12:00

受講料:無料(譜面代:300円/曲)

【内容】

団体指導で、1回2曲を目標に勉強します。全国の民謡の中でも、皆さんのよく知っている曲の他、あまり知られていない名曲も学習します。

【申込み方法】

下記をご参照下さい。



ペーパーデコレーション講座



定員:12名

日時:第3火曜日 10:00~12:00

受講料:無料(材料費:500円/回)

【内容】

多彩な色画用紙で、紙とは思えない立体的で華やかな作品を作ります。

【申込み方法】

下記をご参照下さい。



作品の一例

初心者カラオケ教室

定員:各20名

日時:・今村藤枝氏(キングアカデミー公認講師)

:毎月第1金曜日 10:30~12:00

・白沢由貴氏(JMC 歌謡協会師範)

:毎月第2土曜日 10:30~12:00

・石川勝之氏

(日本音楽審査委員協会歌謡講師)

:毎月第3金曜日 13:00~14:30

受講料:無料

【内容】

新曲を皆さんと覚えると共に懐かしい歌も思い出し、声を出すことで健康的に歌を楽しみます。

【申込み方法】

下記をご参照下さい。



申込方法

9月8日(金)必着で、往復ハガキ(持参される方は返信用ハガキのみでも可)の往信面に、「○○教室希望(カラオケ教室は希望講師名)、住所、氏名、電話番号、受講回数(初回か2回目以上かを記入)」、返信面にご自身の郵便番号、住所、氏名を記入し、「〒485-0037 小牧市小針2-572-2 小針の郷」宛に郵送
※申し込み者多数の場合は初回受講者を優先し、抽選結果は返信ハガキにて連絡します。

職員の紹介

7月14日より、小針の郷の職員に新しいメンバーが加わりましたので、ご紹介させていただきます♪

- ☆趣味:和太鼓、ボールペン絵、ゴルフ
- ☆好きな食べ物:卵かけご飯、肉じゃが
- ☆長所 or 短所:ポジティブな考え、単細胞

皆さん、仲良く
お願いします!



今月の健康だより

【フレイル予防について】

フレイルとは加齢によって

心身が衰え社会とのつながりが減少した状態です。



＜フレイル予防に向けて＞

- ・適度なストレッチや筋力トレーニングを心がけ体力・筋力を維持しましょう。1日5000歩ほどのウォーキングがお勧め
- ・いつもの食事に食材を+1でタンパク質を増やしましょう
- ・よく噛んで食べましょう。口腔ケアが大切。定期的に歯科受診がお勧め
- ・積極的に外出の機会をもちましょう
- ・すき間時間に自宅のできる体操(ラジオ体操やTV体操・YouTubeにて配信されている小牧山体操・まちかど運転体操)を行ってみましょう

無理のない範囲で続けてみましょう

フレイルになっても生活や意識を変えることで健康な状態に、戻れる可能性があります。

難読漢字に挑戦!

《何と読むでしょう?》

鯨

《筋力アップ・トレーニングマシン講習会》

日 時 9月1日(金) 13時30分～15時30分

小針の郷、野口の郷、田島の郷は、小牧市在住の満60歳以上の皆様が利用できる施設です。

開館時間 9:00～16:30

※一般開放日は小牧市在住の60歳未満の方も利用することができます。

野口の郷：毎週土曜日・第1日曜日

小針の郷：毎週土曜日・第2日曜日

田島の郷：毎週土曜日・第3日曜日

開館時間 9:00～20:00



ホームページはこちら

難読漢字クイズの答え:こち