



青龍だより



【高齢者の生きがいづくり・地域の子育て支援・世代間交流を目的とした浜松市民のための無料施設です。】

ふれあい交流センター青龍 浜松市中央区青屋町300番地 ☎422-2161

開館時間【9:00～16:30】【毎週月曜日は休館】 E-mail 《csw-seiryu@major.ocn.ne.jp》

ご利用できる方・・・市内在住で60歳以上の方、中学生以下の子どもとその保護者、

高齢者やこどもを支援する活動に関わる方。子育て世代もご利用できます。

「秋を楽しもう！やってみよう！新しいこと。」今月は「秋を思わせるもの」についてシニアの皆様とお子様にインタビューさせていただきました。🍁🍁



【シニア】

- ・秋の散歩
- ・秋まつり
- ・やきいも



【キッズ】

- ・運動会
- ・ハロウィン
- ・やきいも



秋を思わせるものには楽しいことがいっぱいです。散歩道で見つける心地よい秋風、ハロウィンや運動会で跳ね回るキッズのエネルギー。たっぷり身体を動かして「たのしい！」と笑い合う瞬間は、スポーツの秋にピッタリ！青龍ではシニア、キッズが利用できる教養講座もご用意しております。お一人でのご参加も大歓迎です。仲間と一緒に心地よい汗を流し、元気に秋を楽しみましょう！皆様のご参加を心よりお待ちしております。

【シニア対象講座募集】スポーツの秋！笑顔で体を動かす健康レクリエーション講座

【日 時】 1月7日・21日、2月4日（全3回）いずれも木曜日
午前10時00分～11時30分

【定 員】 20人

【会 場】 ふれあい交流センター 青龍 機能回復訓練室

【対 象】 市内在住の60歳以上の方

【参加費】 無料 ※先着順

【講 師】 和久田 一夫 先生

【持ち物】 汗拭きタオル、水分補給用飲み物、運動ができる上靴

【申し込み期間】 11月17日(火)～12月22日(火)



～敬老の日 特別企画（ありがとうの木）～



今年の敬老の日にあわせ、皆様への日頃の感謝をお伝えする特別企画「みんなで育てるありがとうの木」を実施いたしました。ご家族や地域の皆様、子どもたちからも「楽しい場所を提供してくれてありがとう」「親切でありがとう」といった、たくさんの愛があらわれるメッセージが集まり、素晴らしい木が完成いたしました。

【お知らせ】（インフルエンザの流行が続いております。）

『予防の基本』

手洗い・手指消毒：帰宅時や食事前などにこまめに行う。
適度な保湿：室内では加湿器などで湿度50～60%を保つ。
ワクチン接種：感染予防や重症化リスクの低減に効果的です。



【元気はつらつ教室活動報告】



・10月の活動はお手玉五目並べ、手工芸(デコパージュトートバッグ作り)を行いました。お手玉五目並べでは適度に身体を動かし、トートバッグづくりはカラフルに仕上げました。皆さんが楽しみにしていた秋の運動会も実施され、みんなで元気に行い笑顔も一番でした。