



いきいきトレーニングセンター



住み慣れた地域で暮らし続けることができるようみなさまの健康づくりのお手伝いをいたします。

ヨガ教室が始まりました！！

2階のマットスペースで毎週金曜日の午後2時より、若返りヨガ教室を開催しています。年を重ねるとともに現れる身体の悩みは尽きませんが、ゆったりと優しいヨガで心も体もリフレッシュできると、参加した皆様より大変好評です♪インストラクターの原澤先生は、その時の身体の悩みや不調に合わせて、レッスン内容を変えてくださいますので、まだ未体験の方も安心してご参加ください。

フレイルを予防しましょう♪

フレイルとは、「加齢により心身が衰えた状態」のことです。しかし、フレイルは早い対応により健常な状態に戻る可能性があります。運動不足や外出の減少など予防して、心身ともに元気な体をつくりましょう。フレイル予防には、運動だけでなく仲間との交流も大切です。



若返り
ヨガ教室

お知らせ

いきいきトレーニングセンターでは、いつでも骨密度測定、物忘れチェックなどの各種測定が、行えます！興味のある方は、スタッフまでお声かけください♪

令和元年度
利用者延べ人数：6,307人

いきいきラウンジ活動

ラウンジ活動は講師の先生を招いて短歌・編み物・書道・切り絵・手芸等を体験するものと、民謡会やフラダンスなど鑑賞して楽しむものと多岐にわたった教室を開催しています。

令和元年度は日頃の教室に加え、訪問してくださる団体様も増え、利用者様と共に楽しい時間を過ごすことができました。今後もみなさまが楽しく参加して頂ける活動を増やしていきますので、お気軽にご参加ください！

令和元年度
利用者延べ人数：2,373人



「だれでもお茶会」が
読売新聞に掲載されました！

令和元年9月21日発行
「だれでもお茶会」の様子
が掲載されました♪

「だれでもお茶会」はグループ利用者様や地域の方との交流の場となっています。最近のニュースを始め、昔のできごとや夢中になった遊びなど様々な話題で会話がはずみます。珈琲を飲みながら“楽しいひととき”どなたでも参加できる「お茶会」に顔を出してみませんか。



令和元年度、こんなに教室が増えました！

一緒に楽しもう♪
参加者大募集！

- ① オカリナ演奏会 令和元年 8月～
- ② ハーモニカ演奏会 令和元年 10月～
- ③ 年末コンサート 令和元年 12月～



☆新規の活動の開催も随時受付けておりますので、お気軽にお問合せください。



利根沼田医療福祉勉強会

利根沼田医療福祉勉強会では、医療・介護従事者に向けて、定期的に勉強会を開催しています！

今年度は当会主催の研修会のほか、共催・後援させていただく機会がありました。毎年好評いただいている胃ろう実技セミナーを12月に行い、多くの方にご参加いただきました。7月には当会と沼田利根医師会、利根沼田介護支援専門員協議会の3会合同で、もしバナゲーム研修会を行いました。また、2月には沼田利根医師会主催のACP研修会の後援させていただき、どちらの研修も参加した皆様にACP（アドバンス・ケア・プランニング）について改めて考えていただくきっかけになりました。

令和2年度も皆様のニーズにお応えできる勉強会を開催できるよう、尽力してまいります。



胃ろう実技セミナー



ACP研修会

もしバナゲーム研修会



令和元年度
参加者延べ人数：241人



いきいき工房 みんなの家

楽しいイベントを開催しました！！

- 7月：そーめん流し交流会
 - 10月：大誠会グループと共催で「いきいき祭り」
 - 11月：ピザ交流会
- 毎月実施している教室活動
- 大正琴教室では、いきいきラウンジと共催で11月に発表会を行いました。
 - 新たに「水墨遊びの会」が誕生しました。



そーめん流し



いきいき祭り



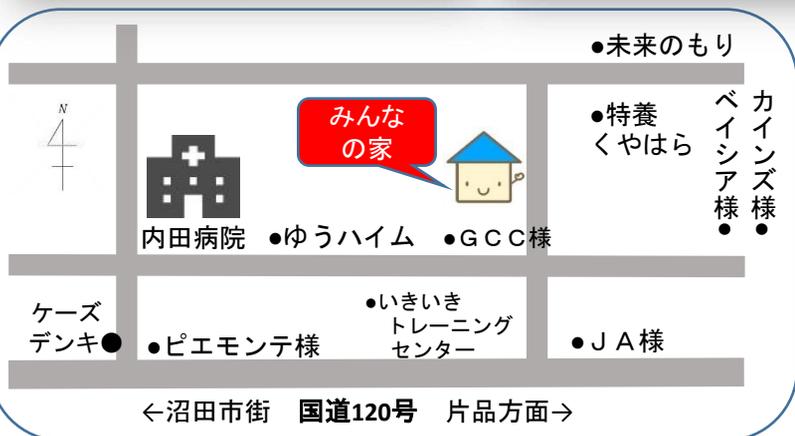
大正琴教室

令和元年度
利用者延べ人数：760人

お部屋の貸し出しをしております。お茶飲み会、勉強会、サークル活動等にご利用可能です。お問い合わせはこちら



0278-25-9082



ボランティア募集中！～あなたの力が必要です！～





みんなの農業



毎年恒例 利根実交流会！

利根実交流会を今年度も行いました。高校生、高齢者、児童が一緒になって、農業体験を行いました。高校生からは“来年も参加したい”“医療福祉に興味をもちました”などの感想をいただきました。



ぴあ友の会
とは？

ぴあ友の会

障害・病気を持ったお子様の親の会です。うちの子ちょっと個性が強いかな？周りの子となじめていないかな？などの悩みを持つ親御さんが集い、季節事のイベント・ランチ会・お茶会など楽しい会を開催しております。

只今楽しく準備中のキャラバン隊！

キャラバン隊は、障がいのある子の理解を増やすことを目的として活動している母たちのグループです。知的障害・発達障害ってどんな子？を知っていただくために、キャラバン隊講演会活動を行います。体験型の講演会ですので皆様お楽しみに～（^▼^）

未就学児のお子様
がいても安心して
お話できます。



《令和元年度の行事》

- ・月に1度のキャラバン隊活動準備・お茶会。
 - ・令和元年 12月 クリスマス会
- ※毎月1回程度開催しております。お気軽にご参加ください。



NPO法人
手をつなごう

〒378-0005 群馬県沼田市久屋原町340-3

Tel 0278-25-9082