

たばこみ通信

2020.10.22

たばやまむらコミュニティサロン

～コミュニティサロン10月の開催報告～

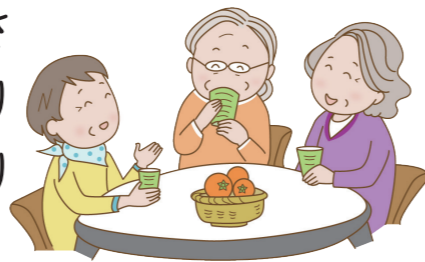
★10月18日(日)「子育てトークサロン」開催しました

認定心理士の二村典子さんを講師に招いた「子育てトークサロン」。第二回目の今回は「自己肯定感を高める子育て」をテーマにお話を伺いました。子どもの「幸福感」が、他の国々に比べて日本は低いこと話題になっています。高度に情報化が進んだ社会で子どもたちを取り巻く環境がどんどん変化中、いかに子どもたちの幸福感・自己肯定感を育てるか、そのベースとなる親の自己肯定感について、興味深いお話を伺いました。希望があれば、今後も講師をお招きして定期的開催する予定です。



★毎週木曜日「お話ししましょう(談話会)」を開催中

元社会福祉協議会ケアマネージャー酒井智子さんが毎週木曜 10時～16時の間サロンにおります。温かい部屋でお茶を飲みながらおしゃべりしましょう。どなたも気楽においでください。



コミュニティサロンでは今年からウエルネス・ラボ化事業を行っています。ウエルネスとは心身の健康、ラボとは実験という意味です。丹波山村コミュニティサロンを有効活用し、心身の健康や自然環境を考えた豊かな暮らし方を皆さんとともに実現させる活動がウエルネス・ラボ化事業です。

★丹波山村・健康ワークショップ開催しました

10月18日(日)、19日(月)に3密を避けて地区ごとに3回に分けて健康ワークショップを開催しました。(延 18名にご参加頂きました)。自粛の影響もあまりなく、皆さま筋力測定も高評価でした。



次回は11月8日(日)13時から例年通り1回の開催です。場所は丹波山村交流促進センター。12時30分小袖回転場12時40分に鴨沢消防会館前に送迎が伺います。

「ヨガ・ストレッチ・ダンス教室」開催のお知らせ

11月4日(水)、18日(水)1回目14時から、2回目19時から「ヨガ・ストレッチ・ダンス教室」を開催いたします。各回とも密を避ける意味から10名限定とさせていただきます。場所は社会福祉協議会(道の駅たばやま内)の2F会議室です。講師は望月美菜子(もちづきみなこ)さん、最近丹波山村に引っ越してきたインストラクターです。参加費は無料。運動しやすい服装、タオルご持参でお越しください。参加お申し込みは下記コミュニティサロン・石川まで。

サロンにお越しの際はマスク着用をお願いします

たばやまむらコミュニティサロン TEL 0428-88-0010

(一社) 田舎のチカラ 石川庸三 090-3210-3432

一般社団法人 田舎のチカラ