

たばこ通信

2021.7.29

たばやまむらコミュニティサロン

コミュニティサロン8月の活動予定

オリンピックも始まり、連日猛暑が続いています。さらに東京ではコロナの感染者も増加傾向にあります。どうかお体ご自愛ください。コミュニティサロンは8月11日（水）～13日（金）夏休みを頂き、休館とさせていただきます。



★毎週火曜日はヨガ・ストレッチ・ダンス教室

8月3日、10日、17日、24日、31日の各火曜日は14時からコミュニティサロンでヨガ・ストレッチ・ダンス教室を開催します。定員は6名、講師は望月美菜子さんです。お申し込み・お問い合わせはコミュニティサロンまで。



★毎週木曜日はコミュニティサロンで談話会

8月5日、19日、26日の木曜日、元社会福祉協議会のケアマネージャー酒井智子さんがサロンにおります、お話に来ませんか。多くの方にご利用頂いています。お見えの際はマスク着用で。

～子ども服交換会報告～

7月15日に、子ども服交換会を行いました。残った夏服は、タイやフィリピンに中古服を送っている「エコトレーディング」という業者に寄付しました。発送費などにご協力くださった皆さま、ありがとうございました。

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

健康ワークショップのご案内

65歳以上の男女1,064人に、感染症の自粛により運動量の変化を質問したところ、53.8%が「運動量は減少した」「30分～1時間減少した」と回答し、あわせて心身の不調を訴えている方も半数以上にのぼりました。

丹波山村では希望者へのワクチン接種がすべて終わり、緊急事態宣言が終了する8月22日以降は感染者数も減少することを想定して、健康ワークショップを久しぶりに開催します。来村する理学療法士等一行も医療関係者としてワクチンの接種済みです。(感染状況の変化で中止とする場合もあります)



2021年度健康ワークショップ

日時：令和3年8月29日（日）

13時～15時

場所：社会福祉協議会2F 会議室

※丹波山村交流促進センターではありません！

送迎：12時30分小袖回転場、

12時40分鴨沢消防会館前

指導：根岸 裕氏（理学療法士・運動器認定理学療法士）他
一般社団法人日本かしこめし協会スタッフ

根岸 裕氏：急性期、回復期、在宅リハビリテーション業務に従事。2016年から医療、スポーツなど健康を多角的に科学することを目的にLife Connectを発足させ代表に就任。

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。