

～シニア活動プラザからのお知らせ～

令和7年度 社会参加支援講演会

参加無料

日時 11月26日(水) 13:30～15:00

場所 なのはなプラザ3階 大会議室

訪問ヘルパーが紹介！
がんばり過ぎない家事のコツ

○ 講師

千田 真実 氏

ニチイ学館 盛岡支店
ニチイケアセンター金ヶ崎 訪問介護



10月27日(月) 9時から受付開始

定員 40名 (おおむね55歳以上の方)

※事前に申し込みが必要です
(定員になり次第締切ります)

貯筋運動と椅子ヨガ教室開催

参加無料

日時 12月4日(木) 13:30～15:00

場所 なのはなプラザ3階 展示スペース

主な内容

- ～第1部～ 貯筋運動で冬の寒さを吹き飛ばそう！
- ～第2部～ 安心・簡単 椅子ヨガ教室
- ～第3部～ みんなで盛り上がりましょう企画

○ 講師 全米ヨガアライアンス
E-RYT500 YACEP認定講師

貯筋運動指導者 千葉 瑠美子 氏

11月17日(月) 9時から受付開始

定員 40名 (おおむね55歳以上の方)

※事前に申し込みが必要です
(定員になり次第締切ります)

共催：一関市老人クラブ連合会

図書館の司書さんが選ぶ 第13回 シニア川柳

～たくさんの投句、ありがとうございました～

9月1日から募集開始しましたシニア川柳は10月21日に締め切り、
地元一関市はもちろんのこと全国各地からたくさんの投句をいただきました。

今後図書館の司書さんの選考により、入選作品10句と、その中から
大賞1句が決定します。

発表はホームページ・ポスター等にて、12月下旬を予定しております。

赤い羽根共同募金のお知らせ

10月1日から赤い羽根共同募金運動が全国一斉に始まりました。共同募金は、
サロン活動や福祉活動団体への助成など「じぶんの町」で行われるさまざまな
福祉活動を応援する仕組みです。

一関市シニア活動プラザでは赤い羽根共同募金箱を設置しております。
募金活動にご協力をお願いします。



【お問い合わせ・お申し込み先】

一関市シニア活動プラザ TEL：0191-31-8118