

特定非営利活動法人

# コミュニティちやばたけ



場 所 〒960-1404 川俣町大字西福沢字茶畑山7の2  
FAX:566-3601 携帯:090-7073-4348

ホームページ <https://cyabatake.jp/> リニューアルオープン

目的：子育て中の親子・高齢者・地域住民に対して、子育て支援と生活支援並びに文化の振興に関する事業を行い、会員相互が共に支え合う環境づくりに寄与することを目指しています。

## 特定非営利活動法人コミュニティちやばたけ情報

- ★ 紫陽花の花が雨に濡れて美しさを増しております。皆様には健やかに過ごしのこととお慶び申し上げます。  
非常事態宣言が解除されたとはいえ、まだまだ安心できませんので（ワクチン接種をしてもコロナにかからない訳ではないからです）、今後も感染予防に注意されてお過ごしください。ワクチンを接種するまでは今しばらくお互い気をつけていきましょう。  
サロン参加の際は、引き続き、マスクの着用・手指の消毒にご協力お願いいたします。
- ★ ファンズ川俣店に“はなさんしょ”が移転して半年が過ぎ、講座数・参加者数も増加し事務局、スタッフ共々嬉しく有難く思っております。  
集会所機能としての役目も果たせるように、使用方法については柔軟に考えていきますので、ご利用の際はご相談ください。
- ★ 会員の皆様には今年度の年会費を頂いておりますが、まだの方はよろしくお願ひします。
- ★ 新規団体会員様を紹介いたします。株式会社フルカワ 代表取締役古川荘一様、株式会社ハヤシ製作所 代表取締役林武志様、株式会社創建工業 代表取締役齋藤慎冶様の3社の方々です。お申込みありがとうございます。会社の福利厚生事業としてのご利用をお待ちしております。  
上記会社従業員の方とご家族様のご利用の際は、個人の年会費は無料となりますので、該当される方は受付の事務員にお申し出ください。

## 5月分の生活助け合い事業報告

- ファミリーサポート事業  
子どもの送迎11件（他キャンセル1件）  
子どもの一時預かり11件（他キャンセル1件）
- 高齢者の生活助け合い事業  
高齢者の家事援助12件（他キャンセルなし）  
病院付添・送迎・買い物11件（他キャンセルなし）
- 子育て支援サポーター事業 なし

申込専用電話 090-7073-4348

# 新規サロンの紹介

## ナースとトレーニング

7月21日(水)  
午後1時30～3時  
やまつつじルーム



## いきいき快善体操と スクエアステップ

吉井先生のDVDの体操後、スクエアステップを始めました。(30分程度)

「スクエアステップ」は高齢者の転倒予防、認知機能向上の体力づくりで新しいエクササイズです。

初級から上級まで196のパターンがありますが、皆さんと一緒にゆっくりと楽しみましょう。(担当：宮口)

フレイル予防に！

筋力アップに！

美容と健康に！

看護師さんに健康状態を相談

しながらこんなことができます

- ①踏み台昇降(骨密度アップ、ヒップアップ)
- ②エアロバイク(膝や股関節、足首などの痛みのある方でも可)
- ③ジョーバ(腹筋・背筋の強化、姿勢性の腰痛予防に)
- ④トランポリン(体幹、胴体の筋肉を鍛える)
- ⑤マルチホームトレーニング(ぶらさがり、腹筋、ウエストシェイプアップなど12種類の運動が可能)
- ⑥レッグトレーニング(内・外もも・ヒップの引き締め)

7月8日(木)

午後1時30分～2時30分  
やまつつじルーム



これからの暑い季節に向け、お菓子に変わりお持ち帰り用の冷たい飲み物を準備しました。