

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

電話・FAX:566-3601 携帯:090-7073-4348

ホームページ <https://cyabatake.jp/> ※ コミュニティちやばたけでも検索可

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

★ 心地よい風が吹き抜け、若葉の緑からみなぎる生命力を感じる頃となりました。皆様におかれましては、ますますご健勝にお過ごしのことと存じます。

### ★ 特定非営利活動法人コミュニティちやばたけ総会開催について

日 時：令和4年5月19日（木）10：00～11：00

場 所：鶴沢公民館（視聴覚室）正会員の皆様と、昨年の書面議決の分も審議をして今後について理解を深めたいと思います。万障繰り合わせてご出席お願い致します。

★ 「まちなかサロンはなさんしょ」の無料お試し券を4月の会報と共にお配りしましたが、4月15日現在4件のご利用がありました。有効期限は5月30日ですので、お誘い合わせのうえご参加ください。



★ 新型コロナウイルス感染症については心配が尽きませんが、サロンでは引き続き手指の消毒、マスクの着用、飲食は無し（料理教室では持ち帰り）、部屋の消毒・換気等「感染防止対策」を徹底し、安全・安心で楽しいサロンの運営を行ってまいります。サロン参加の皆様には、ご協力よろしくお願いたします。

## 3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7件（他キャンセル1件）

子どもの一時預かり9件（他キャンセル1件）

### ●子育て支援サポーター事業なし

### ●高齢者の生活助け合い事業

高齢者の家事援助18件（他キャンセルなし）

病院付添、送迎、買い物17件（他キャンセルなし）

申込専用電話 090-7073-4348

## すみっこバザー開始中

かえでルームの隅っこにて令和3年夏より開催してきたバザーですが、3月末での売上金合計が73,960円になりました。ご協力誠にありがとうございます。この浄財は当団体の会計に繰り入れ、運営のために使わせていただきます。

今後もバザー用品を随時受け付けていますので、ご不要なものがありましたら、事務室へお持ちください。

## サロン紹介 “ナースとトレーニング”

**毎月第3水曜日**  
**13:30~15:00**

**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）



参加者の声

数分ずつ様々な機器を使って運動することで、気持ちの良い汗が出ます。  
機器の使い方は看護師さんが丁寧に教えてくれサポートもしてもらえるので安心です。