



お楽しみ会 ～昼食会の後は落語で笑い、 サクソフォン演奏で癒しの時間を～

開催日時・場所：

- ①10月15日（日）近隣センターこもれび
②11月5日（日）天王台北近隣センター
①②共通項目

時 間：12時～15時予定

内 容：昼食会&落語・サクソフォン演奏

出演者：落語：鈴木忠氏

演奏：「フレーズ・サクソフォン・アンサンブル」

対 象：我孫子中学校区内在住 65歳以上の方

定 員：各40名（要予約/先着順）

9/4㊥～申込受付 天王台地区社協まで

参加費：800円予定（昼食代）当日集金

持ち物：上履き（こもれび会場）

福 祉 ひ ろ ば

福祉部会は天王台地区高齢者なんでも相談室と連携し、天王台地区の学校や一般の方々を対象に認知症についての福祉教育、高齢者の交流の場づくりの推進に努めています。

★ふれあい日帰りバスツアー

我孫子中学校区内65歳以上の独居の方（含日中独居の方）を対象に日帰りバスツアーを行います。美味しいランチを食べながらのお喋りで「高齢者の仲間のつながり」が生まれます

★おしゃべりサロン

奇数月の第4月曜日午後に天王台地区社協の活動室で開催しています。コグニサイズ体操、脳トレゲーム、折紙等を取り入れ、お茶を飲みながらお喋りに花を咲かせ、参加の皆様が楽しめるよう行っています。

★健康マージャン教室

認知症予防・老化防止のため、未経験者を対象にした健康マージャン教室です。ボランティアの先生方が優しく教えてくれます。マージャンを通して新しい仲間が出来ます。

問合せ・連絡先 天王台地区社会福祉協議会（天王台地区社協） 事務局
開設日時 月～金曜日（祝日 及び 第2・4火曜日は休み）
午前9時～12時・午後1時～4時
所 在 地 〒270-1144 我孫子市東我孫子 1-41-33 近隣センターこもれび内
☎・FAX 04-7183-9009 E-mail: tennoudai@abiko-shakyo.com

健康フェア まちづくり協議会との共催 ～医療用バランスボール体験講座&体力測定～

開催日時・場所：

①10月20日（金）近隣センターこもれび

②11月29日（水）天王台北近隣センター

《午前の部》10時～11時45分

内容：医療用バランスボール体験講座

講師：高橋真弓氏（「ベジ・ガールズ」、
バランスボールインストラクター）

定員：各20名（要予約/先着順）

《午後の部》13時～14時（受付時間）

内容：体力測定&健康チェック、健康相談

定員：30名（要予約/先着順）

《午前・午後の共通項目》

対 象：我孫子市内在住の方

参加費：無料 持ち物：上履き

申込み：①9/4㊥～ ②10/11㊥～

天王台地区社協まで

その他：午前の部から午後の部に参加される方へ簡単な昼食を用意します。

★電話訪問サービス もしもお元気ですか？
一人暮らしで、話し相手が欲しいと思っている高齢者の方へ、傾聴の講習を受けたボランティアが毎週定期的に天王台地区社協から電話を掛けて、話し相手を務めています。勿論、個人情報を守ります。

利用者さんからは、「高齢になってから我孫子に越してきて、友達がいないので電話訪問ボランティアとお話するのが楽しみです」「一人暮らしなので、自分の趣味の話や芸能界の話題、若い頃の思い出話ができて楽しい」など喜びの声を頂いています。

*利用日：火曜から金曜日の午前中

*利用料金は、無料です。

常時募集をしていますので、
「話し相手が欲しい」「お勧めしたい知人がいる」という方は、お気軽に天王台地区社協までお問合せください。お待ちしております。



傾聴講座



電話訪問



天王台地区社協（通称）は、天王台駅をはさみ、北側に「天王台北近隣センター」、南側及び東我孫子駅側に「近隣センターこもれび」の二つの「まちづくり協議会」の範囲（我孫子中学校区）で地域福祉の拠点となり、地域の皆様の参加と協力で「福祉の街、天王台」を目指して福祉事業を展開しています。

幼児と保護者の集い「のびっ子クラブ」 親子体操や手遊び等、季節の行事を楽しみながら、 お子様と保護者同士の交流を！

開催日/内容：

- ① 8月21日（月）お祭り気分であそぼう！
② 9月4日（月）紙コプターであそぼう！
③ 9月18日（月）パパとあそぼう！
④ 10月16日（月）ハロウィンミニ運動会

場 所：

- ①③④ 近隣センターこもれび・ホール
②天王台北近隣センター・ホール

時 間：10時～11時30分

対 象：我孫子市内在住未就園児と保護者

定 員：保護者とお子様で20組
（要予約/先着順）

参加費：無料 持ち物：上履き



パパとあそぼう！



おしゃべりサロン

～脳トレを取り入れた楽しいゲーム、
コグニサイズ体操等心と身体を健康に～

開催日時：9月25日（月）

13時30分～15時

場 所：天王台地区社協活動室

（近隣センターこもれび内）

定 員：16名（要予約/先着順）

コグニサイズやゲームで楽しみましょう。

男性の方、大歓迎です！

※8月・10月はシニア

いきいき講座—歌声編と

なります。

お元気まんてん教室を除く
問合せ・申込みは天王台地区社協まで
お願いします。04-7183-9009

お元気まんてん教室 ～天王台地区高齢者なんでも相談室共催～ オンライン（Zoom）参加出来ます！

開催日/内容/講師：

- ①7月24日（月）
高齢者の交通安全・消費者被害/我孫子警察署
②8月10日（木）
はじめての終活講座/小谷進二氏（鎌倉新書）
③9月29日（金）防災の話/藤岡兼一氏
時 間：14時～16時
場 所：近隣センターこもれび・ホール
※お元気まんてん教室の問合せ・申込みは
天王台地区高齢者なんでも相談室
（04-7182-4100）までお願いします。



シニアいきいき講座

健康体操編 ～ミュージックフーズと太鼓を使った
ヘルスリズムの体験です！～

開催日/場所：

9月24日（日）/近隣センターこもれび・ホール

講 師：山口江美氏（NPO 鼓響理事長/介護福祉士）

歌 声 編 ～フロの歌唱指導とピアノ伴奏で、
一緒に歌いましょう♪～

開催日：①8月28日（月） ②10月23日（月）

場 所：天王台北近隣センター・ホール

講 師：河原啓子先生（ソプラノ歌手）

稲吉宏子先生（ピアノ伴奏）

健康体操編・歌声編共通項目：

- ・時 間：13時30分～15時
- ・定 員：40名（要予約/先着順）
- ・対 象：我孫子市内在住シニアの方
- ・参加費：無料
- ・持ち物：飲料、上履き（こもれび会場）



歌声編



健康体操編

