

令和2年度 千代木園 実施事業

	講座等名称	内容	実施日及び曜日	実施時間	
相談業務	医師健康相談	医師による健康に関する個別相談	奇数月 指定日	13:30～15:00	
	生活相談	日常生活に関する個別相談	随時		
地域社会交流事業	クローバーカフェ	来年者同士の交流の場や地域住民への園のPRや地域団体との連携	毎月 第1・3火曜日 ※再開に向け調整・検討中	13:00～16:00	
	ボラとび 傾聴ボランティア養成講座	傾聴ボランティアに関する知識の習得とボランティア活動へのきっかけづくり	新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、今年度は見送る。		
	ボラとび 認知症サポーター養成講座	認知症に対する正しい理解と適切な対応を身に付ける。			
	千代木園まつり実行委員会	サークル役員等を構成員として、実行委員会で千代木園まつりの運営を行う。			
	千代木園まつり	教室及びサークル活動の発表会と作品展、体操参加者の表彰			
	地域交流事業(大島幼稚園)	「もりもり体操」受講者と下稲葉公園でステップ体操等を実施			
	ボラとび事業	近隣地域の施設に、要望に応じ、ボランティアグループを派遣			
教養学習事業	ペンと毛筆(前期)	筆ペン、ボールペン、毛筆などの基礎と応用		新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、今年度は見送る。	
	みんなで弾こう!ウクレレ(前期)	ウクレレ演奏の基礎と応用			
	はがきに描く水彩色えんぴつ画(前期)	水彩色鉛筆を用いたはがき絵の制作			
	着物と洋服のリフォーム①(前期)	使用しなくなった着物や洋服を実用的な服にリフォームする。			
	着物と洋服のリフォーム②(前期)	使用しなくなった着物や洋服を実用的な服にリフォームする。			
	着物と洋服のリフォーム③(前期)	使用しなくなった着物や洋服を実用的な服にリフォームする。			
	チャレンジ!水彩画(前期)	水彩画の基礎と応用			
	オカリナ入門(前期)	オカリナ演奏の基礎と応用			
	ペンと毛筆(後期)	筆ペン、ボールペン、毛筆などの基礎と応用	毎月 第2・4 火曜日		10:00～11:30
	みんなで弾こう!ウクレレ(後期)①	ウクレレ演奏の基礎と応用	毎月 第1・3 水曜日		15:00～16:00
	みんなで弾こう!ウクレレ(後期)②	ウクレレ演奏の基礎と応用	毎月 第1・3 水曜日		16:15～17:15
	はがきに描く水彩色えんぴつ画(後期)	水彩色鉛筆を用いたはがき絵の制作	毎月 第2・4 水曜日		10:30～11:30
	着物と洋服のリフォーム①(後期)	使用しなくなった着物や洋服を実用的な服にリフォームする。	毎月 第2・4 水曜日		12:00～13:30
	着物と洋服のリフォーム②(後期)	使用しなくなった着物や洋服を実用的な服にリフォームする。	毎月 第2・4 水曜日		13:45～15:15
	着物と洋服のリフォーム③(後期)	使用しなくなった着物や洋服を実用的な服にリフォームする。	毎月 第2・4 水曜日		15:30～17:00
	チャレンジ!水彩画(後期)	水彩画の基礎と応用	毎月 第2・4 木曜日		13:30～15:00
	気軽にコーラス①	童謡・唱歌を中心に発声の仕方や歌い方の学習	毎月 第1・3 金曜日		13:30～14:30
	気軽にコーラス②	童謡・唱歌を中心に発声の仕方や歌い方の学習	毎月 第1・3 金曜日		14:45～15:45
	はじめての陶芸	土のこね方など陶芸の初歩的な技術習得から作品作りまで	毎月 第1・3 金曜日		14:00～15:00
	オカリナ入門(後期)①	オカリナ演奏の基礎と応用	毎月 第2・4 金曜日		13:30～14:30
オカリナ入門(後期)②	オカリナ演奏の基礎と応用	毎月 第2・4 金曜日	14:45～15:45		
健康増進事業	もりもり体操①(前期)	ストレッチ体操・ステップ体操等の高齢者向けの運動カリキュラム	新型コロナウイルス感染拡大防止に伴い、今年度は見送る。		
	もりもり体操②(前期)	ストレッチ体操・ステップ体操等の高齢者向けの運動カリキュラム			
	ヨガセラピー(前期)	深い呼吸を行いながらヨガポーズをとり、心身ともにリラックスを図る。			
	機能改善エクササイズ(前期)	ボールやセラバンドを使ってからだ本来の機能を高め、改善するエクササイズ			
	みんなの体操	NHK「みんなの体操」のDVDを使用			
	もりもり体操①(後期)	ストレッチ体操・ステップ体操等の高齢者向けの運動カリキュラム		毎日	9:15～9:45
	もりもり体操②(後期)	ストレッチ体操・ステップ体操等の高齢者向けの運動カリキュラム		毎日	10:00～10:30
	もりもり体操③(後期)	ストレッチ体操・ステップ体操等の高齢者向けの運動カリキュラム		毎日	10:45～11:15
	もりもり体操④(後期)	ストレッチ体操・ステップ体操等の高齢者向けの運動カリキュラム		毎日	11:30～12:00
	ヨガセラピー(後期)	深い呼吸を行いながらヨガポーズをとり、心身ともにリラックスを図る。		毎月 第1・3水曜日	14:00～15:00
機能改善エクササイズ(後期)	ボールやセラバンドを使ってからだ本来の機能を高め、改善するエクササイズ	毎月 第1・3木曜日	13:30～14:30		
防介事課	元気づくり工房	いきいき100歳体操の普及、および地域ですでに実施しているグループのリーダーの活動支援を行い、予防に取り組む	毎週木曜日 ※再開に向け調整・検討中	15:00～16:00	
	サークル活動 (卓球愛好会、カラオケ愛好会、傾聴ボランティア千代木会、パッチワーク、百演クラブ(カラオケ)、民謡同好会、民謡踊り、ビーズ手芸、カラオケ同好会、カラオケ自由)	利用者の自主活動に対して、活動の場の提供を行う。 ※新型コロナウイルス感染症予防対策を実施できるところから順次再開。	随時		

※教養学習事業、健康増進事業(「みんなの体操」は除く)は有料