

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2019
4

新年度も “えん” へ

古村 久美子

ミクスチャーハウスえんを立ち上げて丸3年になりました。当初は地域の自治会、福祉関係者、協力者の方にお声掛けをして、見学方々えんで取り組みたいことをご紹介しました。夏の無料体験会を経て10月のオープンを迎えました。新年度を迎えるにあたって改めて講座のご案内をします。新年度も会員登録の継続をよろしくお願いいたします。えんでは世代、地域を問わず仲間を募っています。新しい使い方をされたい方も相談に乗ります。皆さんの周りに今一度えんの存在をお知らせください。



リビングから見える公民館の桜も、ちらほら咲き始めました。4月初めは見ごろを迎えるでしょう。建物の裏の花壇も会員の児玉真理子さんにお手入れしていただいて花盛りです。皆さんも裏庭をこの機会にゆっくりご覧になってください。花見🌸をおいおい計画しようと思っています。メインは8日の音楽の後を考えています。ご都合の悪い方はそれぞれの教室のお仲間とお昼をリビングでされてはどうでしょう。



リビングからの桜

新規会員募集！各種講座をご用意しています。一度見学においでください。花見やクリスマス会、日帰り旅行など楽しみな企画もご用意しています。年会費は事務経費とともにこのような企画で還元しております。**会員の皆様！**別途会員継続のご案内を差し上げます。継続の確認と会費の納入をよろしくお願いいたします。

※継続の申し込みと会費納入は4月末まで



ほっとひと息

奇跡の木 “モリンガ”

以前にもご紹介しましたが、モリンガパウダーの宣伝です。モリンガの葉は栄養素をたっぷり含んでいます。ビタミン・鉄・カルシウム・食物繊維をはじめ多くの栄養素があります。若返ったという人、血圧が下がったという人……。私は便秘がよくくなりました。モリンガ友の会で扱っている商品は格安です。試してみようと思われる方は古村までお問い合わせください。また、益金でフィリピンの子どもたちにリコーダー、鍵盤ハーモニカを送っています。不要になったものがあれば、ご寄付ください。



あらためて各講座のご紹介



『健康麻雀』

火曜日	13:00~16:00	月1,000円	満席
水曜日	13:00~16:00	月1,000円	満席
金曜日	13:00~17:00	月1,000円	1名欠員



『音楽とシナプソロジー』

第2、4月曜日 10:45~11:45 1回500円
※非会員も参加できます。



『書道教室』

第1、3金曜日 10:30~12:00 月2,500円(用紙代も含む)



『体操教室』

第1、2、4木曜日 10:00~11:30 月2,500円



『あったカフェ』

第1、3月曜日 13:00~15:00
飲み物代: 1杯300円 ※会員は100円



『花育』

第3月曜日 14:30~15:15
500円(花代、材料費を含む)



『リコーダー教室』

第2、4水曜日 15:00~16:00 小学生無料
※大人の方の参加も可能です。



新年度を迎えます。若い方には新入学をお迎えの方もいらっしゃるでしょう。わくわくドキドキですね。心機一転楽しいことに出会えるといいですね。4月1日には新元号が発表されます。皆さんはどの文字が採用されると予想されていますか？皆さんとあてっこをしたかったのですが、もう発表の日が迫ってきました。私は「安」の字が思い浮かんでいます。多く使われてきたので「ない」かとは思いますが。(笑)



↑ 去年11月には竹田方面に旅行に行きました。写真は用作公園です。



リコーダー教室の先生作のシフォンケーキ



「6年生になっても続けたい」

一覧にすると、こんな感じです。

講座	開催曜日	時間	費用
健康麻雀	火曜日	13:00~16:00	月1,000円
	水曜日	13:00~16:00	
	金曜日	13:00~17:00	
音楽とシナプソロジー	第2、4月曜日 (変更あり)	10:45~11:45	1回500円
書道教室	第1、3金曜日	10:30~12:00	月2,500円 (用紙代含む)
体操教室	第1、2、4 木曜日	10:00~11:30	月2,500円
あったカフェ	第1、3月曜日	13:00~15:00	1杯300円 (会員は100円)
花育	第3月曜日	14:30~15:15	1回500円 (花代、材料費を含む)
リコーダー教室	第2、4水曜日	15:00~16:00	小学生無料



体操教室参加者募集!!



体操教室に参加していただいている教室生の皆さん、渡辺先生も交えて、おしゃべりながら身体にいい情報を得て、楽しく体操されています。渡辺先生はいろいろなジャンルの運動を勉強されて、インストラクターをされています。皆さんのニーズに合わせた体操を取り入れています。

右の写真は、桜が満開の時にベランダで体操しているところです。外の空気を吸いながらの体操。たまに外での体操も変化があっておもしろいですね。



あらためて渡辺和代先生のご紹介



☆保有資格

- ・日本フィットネス協会認定GFI(エアロビクスフィットネスダンスインストラクター、アクアエクササイズインストラクター、健康福祉運動指導者登録)
- ・大分県知事認定ヘルスサポートトレーナー
- ・NPO法人 健康介護ホリスティック協会認定ベーシックヨガ、マタニティーリラクゼーションヨガ
- ・ホリスティックヘルスケア研究所認定 経絡(けいらく)ヨガ

☆趣味

写真撮影、旅行、乗り物に乗り出かけること、温泉、食事、東洋医学、パワースポット

☆関心あること

健康、和装、アウトドア



こんなに素敵な先生と一緒に体操しませんか？



併せて麻雀教室(金曜日)の参加者を急募中。頭の体操にもなる麻雀を楽しみませんか。今は女性ばかりですが、男性も仲間に入ってくると嬉しいです。



みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご活用ください。

2019

4月

日	月	火	水	木	金	土
	1 ■あったカフェ	2 ◎健康麻雀②	3 ◎健康麻雀③	4 ●健康体操	5 ○書道教室 ◎健康麻雀①	6
7	8 □音楽 ※花見	9 ◎健康麻雀②	10 ◎健康麻雀③ △リコーダー	11 ●健康体操	12 ○書道教室 ◎健康麻雀①	13
14	15 ■あったカフェ 「花育」	16 ◎健康麻雀②	17 ◎健康麻雀③	18 ●健康体操	19 ◎健康麻雀①	20
21	22 □音楽	23 ◎健康麻雀②	24 ◎健康麻雀③ △リコーダー	25	26 ◎健康麻雀①	27
28	29	30				

○書道(10:30~12:30) ◎健康麻雀①(13:00~17:00) □音楽(10:45~11:45)
 ●健康体操(10:00~11:00) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) 「花育」(14:30~15:00)
 △リコーダー(15:00~16:00) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) ■あったカフェ(13:00~15:00)



INFORMATIONS



『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)

入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

今後の予定です・・・

“えん”では協働食事・共食にも取り組んでまいります。
また、各種講座の指導者も募集しています。「パソコン」
「楽器の指導」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加ください。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

