

# 一期一会ニュース

2016年7月23日発行

特定非営利活動法人一期一会（連絡先 ☎0463-97-0015）

発行責任者 川上道子

## 介護予防教室始めます「CoCo DE 体操」

### 一石三鳥をめざしましょう

暑中お見舞い申し上げます。  
一期一会ではこの暑い夏を乗り切るために様々な企画を立てています。  
どうぞご参加ください。

理事長 川上 道子

- 1、短期目標：夏バテ防止に汗をかこう
  - 2、中期目標：脳とからだの活性化で、元気シニアの仲間入り
  - 3、長期目標：なが〜い目で見て、シニアの身体作りに励もう
- 開催日：8月3日（水）、9月7日（水）、21日（水）  
時間：13:30～14:30  
講師：齊藤 雅子 先生（オレロップ玉川デンマーク体操認定者）  
「基本体操」「ジャズ体操」「手具体操」などが柱です  
開催場所：CoCoてらす  
定員：先着8名さま限定  
持ち物：フェイスタオル、上履き、飲み物 参加費：700円  
申し込み先：0463-93-0055、080-8422-1505  
（担当）風の丘居宅支援事業所 長田まで

## リレー講座 & 夜なべ会

### 第1部 第10回 リレー講座 17:30～ 7月27日(水) 「私はおもちゃのお医者さん」



講師：中島啓之氏 高森台3丁目在住  
参加費：無料 下記にお申し込みください

### 第2部 夜なべ会(コミュニケーションタイム) 18:30～

メニュー：「夏野菜のカレーライス」??

えっえー！イカすみ入り！！ 男の料理チャレンジ中！

参加費：実費500円程度、飲み物持ち込みOK  
主催：NPO法人一期一会 『CoCo いきましょ会』  
お問い合わせ 受付：ト部（デイ愛甲原） ☎0463-97-2215