

ニッシン ゲツポウ

2025年9月1日発行（第66号）

令和7年9月号



社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団 日進職業センター

〒331-0823 さいたま市北区日進町 3-151

TEL : 048-666-3434 FAX:048-666-1576

社会福祉法人さいたま市社会福祉事業団ホームページ <https://www.saicity-j.or.jp>

■外部講師イベント■

★健康フラ

講師をお招きし、

健康フライベントを開催しました。

初めての方も、経験のある方もウクレレに合わせて、フラダンスを楽しみました。

フラダンスと聞くと、難しそうとを感じる方も多いと思いますが、健康フラは楽しく!元気に!身体を動かすことが目的です。フラダンスを楽しむことで、筋肉・骨格・内臓の働きを促進し、脳の活性化にもつながるそうです。

まだまだ残暑が厳しい毎日ですので、室内で楽しめる健康フラ、ご家庭でもいかがでしょうか(◡◡)/お勧めです。



次回は来年2月に開催予定です。

毎回、曲のリクエストを聞いてくださいますので、フラで踊りたい曲を
考えておいてくださいね♪

Aloha

★リズム体操★けん玉検定

運動を通して、楽しみながら脳の活性化を図るプログラムです。今回も講師をお招きし、継続B はリズム体操、移行はけん玉検定で楽しく身体を動かしました。

恒例イベントとなり、何度も経験されている方は先生が来た途端、うれしそうな表情。初めての方も、開始直ぐに笑顔が広がりました。

けん玉検定は初めての方が多中、先生との練習を行い、コツをつかめた方も!みなさん認定証を GET!!次回は、上の級を目指しましょう。

体操やけん玉で、脳の活性化!?

→先生の表情、言葉、声、動き、関わりなどなど...。全てが認知機能へのアプローチ。だから、みんな楽しくなるのです☆だから、みんな笑顔になるのです☆

■継続B■

★リフレッシュタイム

今回は、アイスクリームを食べながら過ごしました。アイスを食べた後は、子どもの頃の夏祭りを思い出しながら輪投げを行いました。楽しみながらも真剣な眼差しでした。今後のリフレッシュタイムで行いたいゲームや食べた
いものも発表していただきました。

次回は楽しく、美味しい企画を準備します。
楽しみにしててくださいね。

