

組織・グループ名	みらいカフェ
活動区分 ※いずれか1つに○をつける。	<ul style="list-style-type: none"> ● 一般助成 <ul style="list-style-type: none"> ①当事者支え合い・当事者支援の促進 ②地域福祉ニーズ(課題)への対応 ③福祉の学び(参加型福祉教育)の推進 ④福祉コミュニティの構築] ● 協働事業助成 <ul style="list-style-type: none"> [1. 福祉教育・ボランティア学習プログラム構築に係る先駆的な活動 2. 地域住民、関係機関・団体の福祉意識の醸成を基盤とし、幅広い世代の社会参加推進に係る先駆的な活動]

助成事業名	「心とからだのリフレッシュ講座」開催事業
-------	----------------------

助成事業の概要〔事業の目的・取組みの概要・成果や参加者の様子・今後の展望等〕※活動の様子が分かる画像を2枚程度挿入すること。

私たち、みらいカフェが実施している「心とからだのリフレッシュ講座」は、高齢者の運動機能向上、認知症予防、栄養改善、引きこもり防止、文化・教養、仲間づくりなどのための講座を行い、高齢者が心身ともに健やかな生活を送る支援をすることを目的としています。今年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で講座開催が不定期になりましたが、令和2年6月～令和3年3月の間に12回の講座が実施でき、のべ150名の方がいきいきと参加され、目的を達成できました。講座の内容は、健康運動指導士やヨガ講師による健康体操、年賀状づくり、栄養講座、歴史講座などです。参加者の皆さんは月に一度の講座を毎回楽しみにしています。


みらいカフェ

心とからだの リフレッシュ講座

第83回

ヨガで元気に過ごそう！

講師：渡辺和江さん (ヨガ講師、相模原市健康づくり普及員)



日時：10月17日(土) 9:30～10:30
場所：鶴ヶ丘団地集会所 (鶴ヶ丘団地4号棟1階)
椅子に座ったままできる簡単なヨガです。体をあたため、免疫力をアップさせましょう。お気軽にご参加ください。

◆定員：7名 (申し込みが必要です) ◆受講料：200円
 <新型コロナウイルス感染予防のため、マスク着用をお願いします>
 ◆申し込み・問い合わせ先：大元 042-744-2432

本講座は、神奈川県社会福祉協議会「地域福祉活動支援事業助成金」を受けて実施しています。

コロナ禍で会場定員が限られたため、屋外で体操の講座を行いました。

↓



↑

チラシを作成し、参加者を募集しています。

室内での講座は、マスクを着用し十分に距離を取って行いました。 → (年賀状作成の講座です)

