



# 南方コミセンだより

第 258号  
令和 2年 12月 1日  
南方コミュニティセンター  
TEL 86-4858

## 高齢者向け講座開催！

10月22日（木）南方地区社協主催講座「高齢者向け認知症にならないために」を高齢者相談センター大空の職員2人を講師に招き出前講座が開催されました。当日は、大勢の参加があり、いつまでも健康で過ごしたいと思う皆さんの関心の高さが伺えました。認知症を予防するためには、高齢期の加齢に伴って生じる様々な症状（老年症候群）を排除することが重要であり、活動的なライフスタイルを身につけることが必要と話されました。1～50の数字を順に探すゲームや、手や足を速い手拍子のリズムに合わせて体を動かし健康寿命を延ばす運動も行いました。

人生百歳・百歳！



## コミセンの花壇に「春の花」苗を！

11月10日（火）南方コミセンの花壇に、色とりどりの（ビオラ）の苗を植え替えました。この度は、花の苗の一部を本郷地域支援員から頂きました。植え替え前の花壇は、夏から秋にかけて、マリーゴールド、ペンタスの花がきれいに咲き揃い来館者の目を楽しませてくれました。来年の春には、ビオラの苗が大きく育ち、きれいな花を咲かせ皆さんを迎えてくれるように、大事に育てていきます。

秋から春に模様替え



## 「第20回ふるさとふれあい祭」中止の知らせ

先般南方コミセン運営委員会議を開催し今後の行事計画について検討した結果、令和3年3月7日（日）に開催を予定していました「第20回ふるさとふれあい祭」は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止、参加者の健康、安全面を考慮し開催を中止することにしました。開催を楽しみにされていた皆様、参加の準備をされていた皆様には、大変申し訳ございませんが、ご理解いただきますようお願いいたします。

単発講座のご案内！



「新春を彩る生け花」講座

日時 令和2年12月22日（火）  
 場所 南方コミセン研修室  
 募集人数 12名（先着順）  
 内容 お正月用に玄関や床の間に飾る生け花  
 受講料 200円 ・材料費 2,300円  
 締め切り 12月16日（水）  
 持参物 花器・花」ばさみ・新聞紙・持って帰る袋  
 申込先 南方コミセン 電話 86-4858

日	曜	利用団体名又は行事名	日	曜	利用団体名又は行事名
1	火	愛暮会・リフレッシュ3B	17	木	麺打ちクラブ・太極拳
2	水	心	18	金	長寿会・アップルB・若返り体操 ワイヤークラフト・クイーンクッキング
3	木	フラワーズ・百歳体操・太極拳	19	土	みーとぼーる
4	金	アップルB・食推・若返り体操	20	日	
5	土	みーとぼーる	21	月	サロンみとしろ・気功 カラオケ・アミューズ
6	日		22	火	愛暮会・そばの花・生け花講座
7	月	サロンみとしろ・マーガレット 気功・絵手紙らんど・カラオケ アミューズ	23	水	サロン広井・古布のリメイク SIGMA
8	火	愛暮会・やよい会・	24	木	百歳体操
9	水	クイーンクッキング・古布のリメ イク・歌声キャンディー・SIGMA 民謡秀諒会・自分でできる足ツボ	25	金	健康体操
10	木	百歳体操・カンフークラブ	26	土	
11	金	地区社協（さくらんぼ）・絵手紙す みれ会・健康体操	27	日	
12	土		28	月	南方コミセン休館日のお知らせ。 12月28日（月）～1月4日（月） 上記の期間は、休館日になります。 ○ 今年も1年間ありがとうございました。
13	日	にまーず	29	火	
14	月	サロンみとしろ・マーガレット	30	水	
15	火	愛暮会・リフレッシュ3B	31	木	
16	水	心			

コミセンの利用について、ご意見・ご要望等なんでもお気軽にお寄せください。  
 TEL 86-4858 南方コミュニティセンター生涯学習相談員 名越・竹之内