

4月号 News



市民活動プラザ六中

開館時間9:00~17:00(日曜・祝日休館)

帯広市東11条南9丁目1番地

電話0155-24-7598 FAX0155-28-7646

メール plaza6cyu@yahoo.co.jp

さあ！この春、新しいことを始めよう！

そんな方も多いはず。あります。ありますよ！六中でも新しい取り組みが！ピンピン体操は、いかがでしょうか？

介護予防運動指導員の河南先生と一緒に、楽しく運動習慣をつけましょう！毎週火曜日13時30分から30分間！ひとりで運動しようとしても、なかなか続かない…なんて方には、おすすめです。何より、先生のキュートで元気ピンピンな雰囲気、あつという間の30分。椅子に座って行う体操です。どうですか？

参加は無料です。どなたでもお気軽にご参加ください。予約不要。第1回目は、4月4日(火)PM13:30~。

会場は、2階交流スペースです。たくさん来てくれると嬉しいです😊みんな初めてですから、恥ずかしくないですよ😊ではでは、皆様のお越しをお待ちしております。

ピンピン体操

はじまるよ~



ゲッツ

はいっ！次は、ゲッツについて。毎週月曜日に開催するので、その名もゲッツ(月曜日のゲツ)です。

目的は、「自分のできることで、誰かの役にたつ」をモットーに、支え合いのコミュニティ拠点を目指す、市民活動プラザ六中。

協力してくれるサポーターさんたちの出来ることをどんどん引き出したい！

そして、ここ六中から様々な地域の皆さんの活動が生まれ、人と人とのつながりが増えたり、教えたり教わったり…支え合いの気持ちが集まる場所でありたい。そんなキッカケになれる様、皆さんが気軽に集まれる機会を作りたいと思い、始まるのがゲッツです。

具体的には、ものづくりが中心です。毎月お題を決めて一緒に活動しましょう！4月のお題は「あそび」で、行きましょう！例えば、こんな感じはいかがでしょう？

これ、手作りオセロです。六中には、2階に食堂があります。ここにテーブルが10個置いてあり、このテーブルのリメイクをしませんか？ふれあい食堂は、食事をするスペースではありません。どなたでも自由にご利用いただけるスペースです。ここでこの手作りオセロで真剣勝負をしてみませんか？と、こんな遊びもあったらどうかな？と思っている訳です。

他にも、すごろくや他のゲームがあったら、楽しんでもらえないかな？と、ゲッツでは、六中で過ごす皆さんが、より便利だったり、楽しんだりできるように、様々な挑戦をしたいと思います。参加は無料です。毎週月曜日AM10:00~12:00、PM13:00~15:00で、木工室で行います。団体様でない限り、予約は不要ですので、上記開催時間にプラリと遊びに来て下さい。小さなお子様とご一緒に、ご家族で、おひとり様でも、お友達と一緒にでもOK。ものづくりが好きな人、不器用な人でも大丈夫！お気軽にお越しください。お問い合わせ☎24-7598担当ヒライ

4月のマイスター講座

本の泉

食堂にある無人の図書館「本の泉」が、より見やすく、探しやすくなりました！



令和5年度の地域マイスター講座、第1回目は『スマホを使いこなす術④スマホカメラの使い方』です！講師に、ちよびPonStyleの山口先生をお招きし、スマホカメラの使い方を教わりましょう！！ちょっとしたコツ、知りたくないですか？

日時：令和5年4月27日(木)AM10:00~11:30

場所：市民活動プラザ六中3階第1会議室

参加無料

参加希望の方は、24-7598ソフト事業推進室まで！

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休館	東寿親睦会 (10:00~11:30) GETTS ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	NEW ピンピン体操 (13:30~14:00)	NEW べんぞう商店 (11:30~12:30) やさしい 太極拳 (13:30~)	ふまねっと (10:00~)	べんぞう商店 (11:30~12:30)	
9	10	11	12	13	14	15
休館	GETTS ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	NEW ピンピン体操 (13:30~14:00)	べんぞう商店 (11:30~12:30) やさしい 太極拳 (13:30~) ふれあい食堂 ゆうゆう学会		べんぞう商店 (11:30~12:30)	
16	17	18	19	20	21	22
休館	東寿親睦会 (10:00~11:30) GETTS ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	NEW ピンピン体操 (13:30~14:00)	べんぞう商店 (11:30~12:30) やさしい 太極拳 (13:30~)	NEW みんまで学ぼう! 1 地域 マイスター講座 (10:00~11:30) クローバー (11:30~)	NEW べんぞう商店 (11:30~12:30)	体と頭の体操 (13:30~) みんまで学ぼう! 帯広市の職員 さんが、講義をしてくれます。 第1回目は、障害福祉課 「わたしたちができる 障害のある人への配慮」です。 知ること、出来ること が変わるかも!
23/30	24	25	26	27	28	29
休館	GETTS ①10:00~12:00 ②13:00~15:00	NEW ピンピン体操 (13:30~14:00)	ふまねっと (10:00~) べんぞう商店 (11:30~12:30) やさしい 太極拳 (13:30~)		べんぞう商店 (11:30~12:30)	休館

ふれあい食堂
メニュー
4月12日(水)
ゆうゆう学会
ごぼう天うどん+おにぎり
¥400



おうちで学ぼう



NEW
東寿親睦会
毎月第1・3月曜日
AM10:00~
簡単な
体操やゲーム
1回200円

NEW
GETTS
毎週月曜日
①AM10:00~
②PM13:00~
作るのが好きな方、
一緒に作業しましょう!
短時間でも参加OK!

NEW
ピンピン体操
毎週火曜日
PM13:30~
椅子に座って簡単な
体操! なんだか元気
になっちゃう!
参加無料

**やさしい
太極拳**
毎週水曜日
PM13:30~
不動の人気!
やさしい太極拳。
1回200円

ふまねっと
毎月6のつく日
AM10:00~
簡単な運動
1回200円

**体と頭の
体操**
毎月第4土曜日
PM13:30~
頭と体にやさしい
体操
1回200円

