



サンクチュアリのきまぐれ通信

発行責任者 木暮広子
☎ 0482539700
✉ tfpkty2@nifty.com

生き生きデイサービス受託のお知らせ

29年度よりスポーツ・サンクチュアリ・川口は、川口市の65歳以上のシニア世代の皆様のために、生きがいづくりや、介護予防運動のお手伝いさせていただきます。

現在、川口市内11か所のたたら荘(仲町たたら荘は改装中につき、川口西公民館、横曽根公民館、西川口公民館)にて、実施中です。

毎回テーマ変えて、運動や、暮らしの役にたつお話しをさせていただきます。

7月は1回目・カラーボールで遊びましょう

シリーズ備え:熱中症

2回目・簡単バランス栄養講座

シリーズ備え:食中毒

3回目・認知症は予防できる？

ホームページにたたら荘の11か所の地図を載せてありますので是非ご覧ください。

場所、曜日、時間等、詳細はお電話でサンクチュアリまでお問い合わせください。

ホームページアドレス<https://npo-sanctuary.jimdo.com/> ☎ 048-253-9700

★定期クラスからのお知らせ★

♡リリアにて♡

木曜日9時30分からjazzでリハフィット
10時30分からフィットネスヨガを行っていましたが、

リニューアル後

時間10時から11時

リハフィットヨガとなり、

新たにレッスンを

行っています。



♡川口武道センターにて♡

土曜日19時から20時
ナチュラルワークアウト(エアロビクスクラス)

リニューアル後

場所、時間は変わらず

ハートフライズエクササイズ

(ハートフルエクササイズの略)

いろいろなリズムとステップで

汗がかけると評判の

エクササイズです。

国際ハートフルエクササイズ

協会認定インストラクターに

担当して頂く事になりました。

詳しくは裏面のインストラクター紹介をご覧ください。



♡栄町公民館にて♡

水曜日19時から20時ローズ(ピラティスクラス)は
幸町小学校併設、幸栄公民館に移動になりました。

♡青木町公園出発ノルディック♡

8月はお休みになります。

7月9月につきましては随時お問い合わせください。

★子どもクラスの今後の予定★

♡7月17日 Saitama Cup

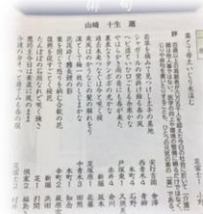
♡8月8日 川遊びツアー

★サンクチュアリの今後の予定

♡12月10日 成果発表会

アクティブフィットclub所属
萩原富美江さんの俳句が川口市の広報誌5月号にて
入選され掲載されました。

葉を用じて怒りを納む令歎の花



会員の皆様のご活躍はとても嬉しいです♪

6月22日

NPO法人スポーツ・サンクチュアリ・川口

第12期定期総会が行われました。

会員の皆様、ご協力

ありがとうございました。

29年度もよりよいクラブにするために

一緒に頑張っていきましょう。

宜しくおねがいたします。

こんなこともやっています
サンクチュアリ

平成28年度埼玉県障がい者スポーツ・芸術文化活動応援事業
アダプテッドスポーツって何？

一障がいについて学び、スポーツと一緒に楽しむ方法を考えよう
立教大学コミュニティ福祉学部 スポーツウエルネス学科助教
安藤佳代子先生による講義と実技



競技用車椅子
初体験！！
一般の車椅子
より、安定感が
ありました。



★シットイングバレー★

座って行うバレーボールです。ネットが腰の高さくらい
なのですが、見るより難しかったです。
特にサーブはネットを超えてくれません(笑) お尻が浮いたら失格なので
すが、何度もお尻浮かせてレシーブしていました(´Д`)



★ボツチャ★
手足が不自由な方も
介助の方の指示で
競技を楽しむ事が
できます

少しルールを変えると、障がいをもたれている方と同じスポーツを
楽しむ事ができるのです。
手話を覚えれば耳の不自由な方との会話を楽しむ事が出来るように
スポーツでも、アダプテッドスポーツを学ぶ事によって、
一緒に楽しむ事ができるのです。
このように会員の皆様をご参加いただけるイベントを、これからも
開催していきますので、ぜひご参加してみてください(´▽`)



今回はハートフルエクササイズ涌井先生のご紹介♡

Qプロフィールを教えてください
A学生の時、競技ダンス(社交ダンス)を始めました。
その後、プロに転向し、国内の大会はもちろんのこと
海外の競技会にも多数出場。
競技選手を引退後は、「公益社団法人 日本ボールルームダンス連盟
(JBDF)」公認審査員となり
また、18年前、和光市駅南口前に涌井ダンススクールをオープン。
そこで、社交ダンスのレッスンをしながらハートフルエクササイズに取り組
んでいます。

Qどんなエクササイズですか？
A年齢、男女関係なく、ラジオ体操感覚で踊ることができます。
社交ダンスのステップや音楽を取り入れ、一人で踊るエクササイズです。
ステップを覚えるのではなく曲に合わせて、とにかく普段使われない筋肉
を使うことによって、健康な身体を作ってまいります。

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ
助成を受けています。

5月12日より7月まで
「次世代シニアのための
介護予防インストラクター養成コース」を
行っています。

5月介護予防運動
6月ウォーキング
7月ストレッチ
ということで、5月から養成コースに入られた方は
6月から現場実習に入られて活動しています。
新しい何かにチャレンジする時には、緊張もあると
思いますが、皆さんとてもキラキラされています。
7月のストレッチの講習は、まだまだ参加可能です。
ご興味のある方は、まず、一歩踏み出してみませんか？
※年齢は問いません。



☆おまけクイズ☆

お皿に、魚が3匹あります。
ネコが一匹くわえていきました。
さて魚は何匹でしょう？(#`´#)

※前回の答え
出口には「1つ」非常口には「2つ」
脱出口には「4つ」避難口には「9つ」あるものは？
A.口の数でした