|  |
| --- |
| **平成29年度・第9回運営委員会・議事録****平成29年12月13日（水）　10時～11時20分****於　ながさき活動室****お知らせ** 1. **ニューイヤーコンサート　について**

**開催日時　：　平成30年1月27日(土)　１５時～16時30分** **会 場 他　：　カトリック豊島教会にて、ノイエ・ハイマート合奏団****清水 理恵(ソプラノ独唱)、 佐藤 美代子(ヴァイオリン演奏)他** **[演奏場所設営、駐車場＆駐輪場係]：** **[控室整理、茶菓子接待、案内]：****[花束調達]：****[花束贈呈]：****[その他]: ポスティング用（1/4）ビラを更に必要部数印刷****「男性控室」「女性控室」「トイレ」等の案内表示の準備****2． 第148回　老年学・老年医学公開講座**  **11月29日(水)13：15～16：15　北とぴあ　さくらホール （王子駅 ： 北区1-11-1）** **「健康長寿に必要なビタミンC,D,K」** **＊参加者には交通費支給しますので申告下さい**1. **「ビタミンDで転倒予防」**
2. **「ビタミンKとロコモティブ症候群」**
3. **「ビタミンCの不足は老化を加速」　について各講師から説明**

**[参加者の感想]*** + **さくらホールが満席となる人気のある講座で、ビタミンD,K,Cいずれも健康長寿や介護予防に必要なものである**

**・　 ビタミンDは食事（乾燥しいたけ、鮭）に多く含まれるが、併せて日光浴も必要。日本の女性は慢性的にビタミンD不足なので日光浴は必要であるが、日焼け止めクリームの過度の使用は効果が少ない** **・　人間はビタミンを自分では造れないので、野菜や納豆（ビタミンK）、お茶やレ****モン（ビタミンC）などの食品から取る必要がある　（犬、猫、鳥は造れる）****3． 第149回　老年学・老年医学公開講座**  **2月5日(月)13：15～16：00　板橋区文化会館大ホール （東武東上線大山駅 より3分）** **「がんになっても寿命をまっとうできる時代がきた」　＊参加者には交通費支給。****4． つなぐ　つながる　ひろばの　わ** **12月23日（祝）午後各区民ひろばの代表が、本庁(センタースクェア)にて開催****＊ 当会は「区民ひろば椎名町」から太極拳ｸﾞﾙｰﾌﾟ7名が陳式扇演武(14：00～)****5． 来年度の年次総会** **5月22日(火) 10：00～11：45 「としま産業振興プラザ（IKE-Biz）」 多目的ホール(6F)** **＊ 多目的ホールでの楽器演奏（ヴァイオリン）は騒音防止のため禁止となる****6． 1月の予定****＊ ﾌｨｯﾄﾈｽ　 : 富士見台 [5日（金）、19日（金）]、****長崎小 体育館 [6日（土）、13日（土）]** **＊ 吹 矢 　 : 富士見台 [5日（金）、19日（金）****共に14：30～16：00　 両日　上田講師]** **〃 : 長 　崎 [11日（木）、25日（木）** **共に14：00～16：00　 両日　上田講師]****＊ ﾐｭｰｼﾞｯｸﾚｸ ： 長崎小 算数室 [13日（土）]****＊ 折 り 紙 : ながさき活動室 [17日（水）、　24日（水）　]****24日（水）午後区民ひろば富士見台にて、親子体験教室で折紙講習****＊ 囲 碁 ： アトリエ村 [　13日（土）、　20日（土）、　27日（土）　]****＊ 太 極 拳　:　長崎小 体育館 [6日（土）]****＊ グラウンドゴルフ ： 目白台 [ 9日（火）、 25 日（木） ]、****西池袋 [ 14日（日）]****[アトリエ村の改修工事]****アトリエ村は来年４月から改修工事に入るため、同会議室を毎週利用している****旅行グループと囲碁グループは、4月から土曜日に「ながさき活動室」を利用予定。****旅行グループは午前、囲碁グループは午後の使用なので、使用申請と共に****鍵の受渡しを検討する必要がある** |