

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^①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(センタースクエア)にて開催
* 当会は「区民ひろば椎名町」から太極拳グループ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

* フィットネスクラス : 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]

* ミュージック : 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