

平成 30 年度・第 5 回運営委員会・議事録

平成 30 年 8 月 8 日 (水) 10 時～10 時 40 分 於 ながさき活動室

1. 健康セミナー (“広報としま” 9 月 1 日号に掲載)

開催日時 : 9 月 19 (水) 10 : 00～11:45 (運営委員は 9 : 30 集合)

開催場所 : としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 多目的ホール (6F)

講師 : 埼玉セントラル病院長 丸山直記氏

演題 : 「認知症を予防する」 1. 認知症という疾患について
(レジメは講師が準備) 2. 認知症を予防するための生活習慣
3. 認知症予防薬

2. 介護予防大作戦！ IN としま 2018


開催日時 : 10 月 5 (金) 10 : 00～15:00

開催場所 : としまセンタースクエア (区役所)

* 当会から 朗読、太極拳/パソコン、折り紙 の各グループが参加

3. 多摩市&港区の介護予防リーダー養成受講生 見学会

	<u>[担当グループ]</u>	<u>[日 時]</u>	<u>[開催場所]</u>
[多摩]	*フィットネス	8 月 25 日 (土) 12 : 00～	(長崎小)
[港区]	*フィットネス	9 月 7 日 (金) 13 : 00～	(富士見台)
	*朗読	9 月 13 日 (木) 10 : 00～	(ながさき活動室)
	*太極拳 (24 式)	9 月 19 日 (水) 13 : 30～	(椎名町)

(港区のリーダー養成講座の方々が「ひろば椎名町」24 式に体験に来ます。 

4. グループ活動発表会

開催日時 : 10 月 18 (木) 13 : 30～16:30 (17 : 00 までに退出のこと)

開催場所 : としま産業振興プラザ (IKE・Biz) 多目的ホール (6F)

* 配布された参加申込書は 9 月度運営委員会時に提出のこと。(旅行 G 担当)

* 食費代は 1,500 円/人で 10 月度運営委員会時に集金

5. 老年学・老年医学の公開講座 (パンフレット参照)

日時&場所 : 9 月 6 日 (木) 13:15～16 : 10 文京シビックホール (大ホール)

「健康長寿新ガイドライン」について、東京都健康長寿医療センターが開催

- 1) 「食生活～いろいろ食べて栄養不足を防ごう～」
- 2) 「体力・身体活動～筋力・歩行力で、生活体力をキープしよう～」
- 3) 「社会参加～外出・交流・活動で、人やまちとつながろう～」

6. 吹矢グループのちびっ子交流会

日時&場所：8月3日(金)は3名参加あり

8月17日(金) 14:30～16:00 富士見台

*夏休みに小学生対象の吹矢講習会です、お孫さんを誘って参加下さい

7. ふれあい給食会

日時&場所：9月6日(木) 11:00～ 長崎小

*旅行+折り紙+太極拳(8)=20名が参加予定、

各グループは確定人数と名前(フリガナ付)を8月15日(水)迄に
伊藤代表へ連絡のこと

8. 9月の予定

- * フィットネ：富士見台 7日(金)、21日(金) 長崎小 1日(土)、15日(土)、29日(土)
- * 吹矢：富士見台 7日(金)、21日(金) 14:30～16:00 上田講師
" : 長崎 1日(土)、29日(土) 14:00～16:00 上田講師
- * ミュージックレク：長崎小 22日(土)、8月は18日から25日に変更。
- * 折り紙：富士見台 12日(水)、26日(水)
- * 囲碁：長崎シニア活動室 1日(土)、8日(土)、22日(土) 13:00～16:30
- * 太極拳：長崎小 1日(土)
- * グラウトG：目白台 6日(木)、25日(火) 14:00～16:00
西池袋 17日(月)、24日(月) 14:00～16:00