新生!スポーツレクリエーション活動部

広報誌147号で既報のとおり、スポーツ活動部は休部となっていましたが、
10月新たに「スポーツレクレーション活動部」が立ち上がりました。
めざすのは「中山台全域の住民を対象として、高齢者の健康増進、
青少年の健全育成など世代を超えて誰もが楽しめるスポーツやレクリエーション活動」です。
そして校区の小学校統合に伴い解散した「スポーツクラブ２１中山桜台」が
18年間、会員の方々から頂いた年会費や参加費などの残預金を財源とします。

【 活動内容 】

高齢者対象「 アンチ・フレイル　健康アップ体操 」

＜※フレイルとは加齢に伴い筋力が衰え、疲れやすくなり家に閉じこもりがちになるなど衰え全般を指しています。＞

・毎週水曜日（午後２時～３時）コミュニティセンター（３階ホール）
・筋トレ・脳トレ・ストレッチ・レクリエーションゲームなど
　・指導：宝塚市スポーツ推進委員　田中百合子氏
※会場で体験参加いただけます。各自で水分をご用意ください。
※毎回、看護師による健康チェック（血圧測定）があります。
　　お問合せ：田中（090-9055-8739）

チャレンジレクリエーション（親子部・小学生部：2か月に１回、交互に開催）

★第１回チャレンジレクリエーション（親子部）
　「親子で遊ぼう　パラバルーン」など
　令和４年１２月３日（土）午前10時30分～11時30分／コミセン3階ホール
講　師：宝塚市スポーツ推進委員　足立敬子氏・田中百合子氏
対　象：幼児親子　お父さん大歓迎！低学年の兄弟もOK。
　※動きやすい服装で、各自水分をご用意ください。
　　問い合わせ・参加申込先(11月末期)
　　nakayamasuporeku@gmail.com（スポ・レク活動部）
　　080-1470-5881（増田）へSMSにて

わたしは大丈夫！と思っていませんか？

宝塚市内でも増加している**特殊詐欺による被害状況**について宝塚警察生活安全課による講演会が10月24日コミュニティセンターで開かれました。わたしたちの思いやりの心や不安感につけ込む特殊詐欺の手口を具体的にあげての講演でした。わたしたちの幸せな生活を脅かす特殊詐欺を防ぐためには、**家族のつながりや、町ぐるみで助け合う**ことの大切さをあらためて考える機会となりました。

― 福祉活動部 ―

昨年のコンサート

「第九を歌う会」ウインターコンサート

主催：中山台コミュニティ第九を歌う会
12月25日（日）宝塚ベガホール
14時開演／入場料　￥2,000
曲　目
水のいのち/美しく青きドナウ/オペラ座の怪人ほか
お問合せ先：寺川　0797-88-4390

「第55回宝塚市民合唱祭」初参加！

主　催：公益財団法人　宝塚市文化財団・宝塚合唱連盟
１１月６日（日）宝塚ベガ・ホール／出演団体：３５団体／入場料：５００円
ゲスト：　６日　ジュニアクワイエ浜松
中山台コミュニティ**「第九を歌う会」**が初参加しました！

―地域文化活動部―

学んでイキイキ！　生涯学習活動部12月講座

「季節の花を描く」中山台コミュニティセンター　２階会議室　2-1
講　師：松村基子氏
日　時：2022年12月8日（木）14：00～15：30（受付13：45～）
講座内容：来年の干支、年末年始の挨拶状作成。

第9回「やさしい論語」中山台コミュニティセンター　２階会議室　2-1
講　師：山 泰幸（やま よしゆき）氏(関西学院大学教授)
日　時：2022年12月15日(木)14：00～15：30（受付13：45～）
※今回はコロナ感染防止対策のため、黙読します。※定員：20名（予約不要）。
※参加費：無 料／但し、講座「季節の花を描く」は絵具代300円が当日必要です。

セルフヘルプグループ（当事者グループ）のご案内

疾病や障害、依存症、犯罪被害者やその遺族など、様々な方々がつながり、ささえあっていくグループです。
詳しいことは宝塚ボランタリープラザZukavoにお問い合わせください。
Zukavoのホームページからもご覧いただけます。（QRコード参照）→
この度、グループを立ち上げるための助成事業を開始いたしました。
宝塚市社会福祉協議会中山台地区センター　太田昌憲090-5360-4894

～花屋敷だより～

10/1よりインフルエンザワクチンの接種が開始されました。
今年は、新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されるといわれています。
早めの接種を心掛けましょう。65歳以上の方は、1500円/回です。
詳細は、宝塚市の広報、またはホームページでご確認下さい。

― 花屋敷地域包括支援センター（072-740-3555）―