



芝生 de ヨガ

～青い空と緑の芝生に囲まれての健康ヨガ～

日時 令和元年11月1日(金曜日)

午後1時30分～午後2時30分

場所 こらぼ大森グラウンド

講師 かおり先生(養護老人ホーム池上長寿園施設長)





1日 ヨガで多世代交流を!
地域の皆さん、子ども、特養のご利用者も2人参加、健康づくりと交流の機会になりました。

2019年11月の おおもり トピックス



27日 特養名物「大森寿司」

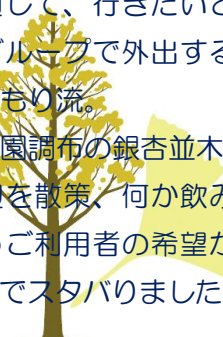
味と雰囲気ですしを楽しんでいただきました。「おきまり」だけでなく、お好みのネタをその場で注文いただけます。握りの他、海鮮ちらしもご用意してお客様のご要望にお応えしています。(管理栄養士)



27日 外出レク

年間を通じて、行きたいところに小グループで外出するのが、おおもり流。

今月は田園調布の銀杏並木と駅舎周辺を散策、何か飲みたいというご利用者の希望から、みんなでスタバりました。



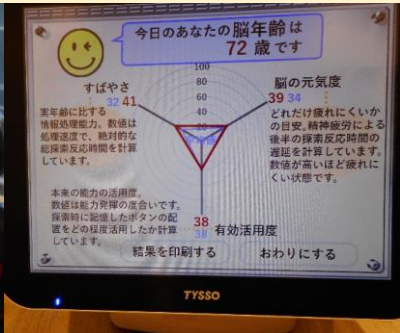



13日 オレンジカフェ
かわいクリニック 小林先生の講義



15日 健康体笑教室 In マチノマ大森

みつゆき接骨院&そうごう薬局マチノマ大森店のコラボで、転倒予防体操と脳血管年齢測定をおこないました。



11月の地域包括支援センター



22日 つなが〜る講座 わらいながら学ぶ!
弁護士さんによる法律笑百科

大森西便利帳地図



地域資源マップが完成しました!

大森西1〜7丁目まで、5回の作成会議を経て無事完成しました。マップ名は使って便利な「大森西便利帳地図」ですが、作成過程で民生委員さんを始め地域のたくさんの人や団体がかかわり、地域を知る、つなぐ機会にもなりました。

地域は日々変化し続けています。このマップはセンターで随時更新して発行できるよう、手作りデータを中心に編集・作成しています。

地域包括支援センター大森、こらぼ大森、マチノマ大森などで入手できますのでご利用ください。

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
| <p>健康体笑教室</p> <p>【日時】第3金曜日 18時30分〜19時 【場所】マチノマ大森店/チノマ大森店 【内容】体位矯正と健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】みつゆき接骨院03-6404-9471 そうごう薬局マチノマ大森03-5753-6331</p> | <p>三都ふれあいサロン</p> <p>【日時】第2水曜日 18時30分〜19時 【場所】三都ふれあいサロン 【内容】健康講座と健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】三都ふれあいサロン03-5753-6331</p> | <p>こらぼ大森</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】こらぼ大森 【内容】健康講座と健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】こらぼ大森03-5753-6331</p> | <p>高齢者向け体操教室</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】こらぼ大森 【内容】体操 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】こらぼ大森03-5753-6331</p> | <p>生け花クラブ</p> <p>【日時】毎月第2日曜日 18時30分〜19時30分 【場所】こらぼ大森 【内容】生け花 【対象】どなたでも 【費用】500円 【連絡先】こらぼ大森03-5753-6331</p> | <p>ダンスカフェ</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 18時30分〜19時 【場所】ダンスカフェ 【内容】ダンス 【対象】どなたでも 【費用】500円 【連絡先】ダンスカフェ03-5753-6331</p> |
| <p>ヨガ教室</p> <p>【日時】第4金曜日 2時〜3時 【場所】こらぼ大森 【内容】ヨガ 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】こらぼ大森03-5753-6331</p> | <p>手芸サロンたんぽぽの会</p> <p>【日時】第2水曜日 2時〜3時30分 【場所】たんぽぽの会 【内容】手芸 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】たんぽぽの会03-5753-6331</p> | <p>シルバースロン</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】シルバースロン 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】シルバースロン03-5753-6331</p> | <p>児童の会</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】児童の会 【内容】児童の会 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】児童の会03-5753-6331</p> | <p>手芸クラブ</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 18時30分〜19時30分 【場所】手芸クラブ 【内容】手芸 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】手芸クラブ03-5753-6331</p> | <p>季節サロン「どんぐりの会」</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 18時30分〜19時30分 【場所】どんぐりの会 【内容】季節サロン 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】どんぐりの会03-5753-6331</p> |
| <p>大森西麻生サロン</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】大森西麻生サロン 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】大森西麻生サロン03-5753-6331</p> | <p>コース</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】コース 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】コース03-5753-6331</p> | <p>いきいきシニアサロン</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】いきいきシニアサロン 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】いきいきシニアサロン03-5753-6331</p> | <p>元氣アップ教室</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】元氣アップ教室 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】元氣アップ教室03-5753-6331</p> | <p>元氣アップ教室</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】元氣アップ教室 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】元氣アップ教室03-5753-6331</p> | <p>さわやか健康体操 じょうぶ会</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】さわやか健康体操 じょうぶ会 【内容】健康体操 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】さわやか健康体操 じょうぶ会03-5753-6331</p> |
| <p>オレンジカフェ</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】オレンジカフェ 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】200円 【連絡先】オレンジカフェ03-5753-6331</p> | <p>〜新しい〜大森西民センター</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】大森西民センター 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】無料 【連絡先】大森西民センター03-5753-6331</p> | <p>ささえあふ健康教室</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】ささえあふ健康教室 【内容】健康講座 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】ささえあふ健康教室03-5753-6331</p> | <p>さわやか健康体操 じょうぶ会</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】さわやか健康体操 じょうぶ会 【内容】健康体操 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】さわやか健康体操 じょうぶ会03-5753-6331</p> | <p>さわやか健康体操 じょうぶ会</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】さわやか健康体操 じょうぶ会 【内容】健康体操 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】さわやか健康体操 じょうぶ会03-5753-6331</p> | <p>さわやか健康体操 じょうぶ会</p> <p>【日時】毎月第1日曜日 10時〜11時 【場所】さわやか健康体操 じょうぶ会 【内容】健康体操 【対象】どなたでも 【費用】300円 【連絡先】さわやか健康体操 じょうぶ会03-5753-6331</p> |