

NPO法人 人材パワーアップセンター(内閣府認証 府国生第1438)の活動スケジュール

【いつでも無料見学・体験参加できます】 わくわくいいきいき楽しくね！

2016.05.04

代表 岩橋秀高 271-0097松戸市栗山542-2 T/F:047-364-8820 Mail:bzm06122@nifty.com ホームページwww.Npo-jpuc.jp

JPUC総台オフィス「わくわくいこいの場」 松戸市総台1-25-6
(新京成総台下車徒歩5分or武蔵野線新八柱駅下車徒歩10分)

	月日(曜日)	時間	場所	活動内容	申込先 その他特記事項
わくわく楽しむ会	第4水曜日	14時～17時	「JPUC総台オフィス」	私達の夢や思いを形にして実現していくための情報交換の「場」です みんなでわいわいアイデアを出しあって楽しくやりましょう！	連絡:岩橋T/F:047-364-8820、 BZM06122@nifty.com
住まいのミニミニお助け隊	第2木曜日	15時～17時	「JPUC総台オフィス」 定例会	「住まいのミニミニお助け隊」高齢者や障がい者の住まいの問題解決します。 作業中は楽しく、終われば喜んでくれて又楽しいです。やりがいを感じるひと時	連絡:中山T/F:047-362-1358
熟年男子健康ストレッチ体操の集い	毎週火曜日 第4を省く毎週金曜日	13時半～15時 15時～17時	松戸市女性センター「ゆうまつど」 新松戸市民センター	家に引きこもりがちな熟年男性の方のための「熟年男子ストレッチ体操」堅くなった体をほぐして健康を維持し妻に迷惑をかけないようにしましょう。	連絡:松本T/F:047-340-1281ただし水・金以外の19時～21時
わくわくストレッチクラブ	会場により異なる	会場により異なる	常盤平体育館、小金北、八柱、東馬橋、馬橋、馬橋、六実、八が崎の各市民センター、三日月会館、風早会館、泉ヶ丘会館、五香、小金原、東部スポーツセンター、秋山団地自治会、矢切会館16か所	松戸市との協働事業で立ち上げました。概ね65歳以上の方(男女)を対象に楽しいストレッチ中心の体操の会です。現在松戸市内に16か所できています。平均年齢が70才を越えたシニアの健康づくりの「場」であると同時に楽しいおしゃべりの「場」になっています。	連絡:松山T/F:047-369-5737
絵手紙を楽しむ会	第1・3水曜日	10時～12時	総台「わくわくいこいの場」	初心者からの「絵手紙教室」ゆったりいふを楽しみながら自分の周りのものに心をよせて描いてみましょう。	「下手でいい、下手がいい!」。 連絡:石澤090-2336-7378
「書を楽しむ会」	第1水曜日	13時～14時半	総台「わくわくいこいの場」	漢詩や和歌等から題材をえらび書道家の講師がやさしく指導します。初心者からどうぞ	渡辺:090-5518-4109
熟年男性のいきいき健康料理を楽しむ会	毎週木曜日	10時～13時	まつど市民活動サポートセンター	熟年男性の自立と仲間づくりをめざす「熟年男子健康いきいき料理教室」、男性の自立は料理から	連絡:内藤03-3605-3918
熟年男子家庭料理の会	毎週木曜日	10時～13時	馬橋市民センター	熟年男性初心者対象、家庭料理を一緒に作り食べながら会話を楽します	連絡:深澤 Tel/Fax: 047-703-7791
熟年男子健康料理の会	第2を省く毎週月曜日	10時～13時	小金原市民センター	熟年男性初心者対象、栄養士山本外志子さんの指導で健康を意識した家庭料理をつくり食べながら会話を楽します	連絡:上田:080-5408-1382
「詩吟を楽しむ会」	毎週金曜日	9時半～11時半	まつど市民活動サポートセンター 又は松戸社会福祉協議会	詩の心を読み取り理解した上で吟じます。全員での合吟も楽しいです。声をだすので肺活量が増え血のめぐりがよくなり、免疫力が強くなり全員元気	連絡:中村T/F:047-344-8659
「地域の福祉力底上げし隊」	第1・3土曜日	16時～18時	「JPUC総台オフィス」定例会	「地域福祉力底上げし隊」福祉事業所の第三者評価・調査事業に取り組んでいます。利用者の立場から利用者へ有用な情報の提供と福祉事業所の質の向上を目指します。	連絡:石崎T/F:047-345-9701、
ウクレレを楽しむ会	毎週火曜日 毎週水曜日 毎週木曜日 毎週金曜日	14時～16時	馬橋市民センター 馬橋市民センター 馬橋市民センター 馬橋市民センター	「いこいの場づくり隊」の「ウクレレ教室」5教室あります。いろいろ工夫しながら楽しい仲間作りが進んでいます。曜日・時間はお尋ねください	連絡:金子T/F:047-341-6643
発声を楽しむ会	隔週金曜日	13時～14時半	馬橋市民センター	発声を意識して楽しみながら歌います	
リコーダーを楽しむ会	隔週金曜日	13時～14時半	馬橋市民センター	リコーダーを初歩から学びながら演奏を楽しみます	
和の小物 布あそびの集い	第1・3月曜	10時～12時 13時～15時	総台「わくわくいこいの場」	小古布、あまり布を、楽しみながら手作り、四季折々の飾り物、手提げ袋などに蘇らせて新鮮な世界を創りましょう	連絡:中島 T/F:047-364-3712
中高年基礎英語サークル	毎週金曜日	13時半～15時	総台「わくわくいこいの場」	基礎から英語を学び直したい、会話力をアップしたい方が自ら企画立案しました。～やさしい英語を楽しみながら～	連絡:森永T/F:047-369-4136
「フランス語で話そう」	第2・4金曜	10時～12時	総台「わくわくいこいの場」	初級・中級者対象、身近な事柄の発表と質疑、NHKのテキストの素読と暗唱、シャンソンの素読と歌唱が中心です	佐藤 090-4419-3970
宿題寺子屋	毎週土曜日	13時～14時半	総台「わくわくいこいの場」	宿題をした後、じじばばと遊びます。室内、室外、イベントへの参加もあります NPO法人子どもまつど との協働事業です	連絡:割石 T/F:047-366-1790
「健康麻雀倶楽部」	第1～4火曜日	13時半～17時半	総台「わくわくいこいの場」	お酒飲まない・たばこ吸わない・賭けない・長時間しない 頭と指の体操で認知症防止ができます	連絡:石川 T/F:090-2568-7084
「ハーモニカを楽しむ会」	第1・4火曜日	10時半～12時	総台「わくわくいこいの場」	小学校唱歌、優しい童謡、楽しい昭和の歌謡曲などメンバーの要望を聞きながら和気あいあい楽しく練習しています。全くの初心者から経験者までOK	森尾:080-5401-7116
おしゃべりサロン	第1～4火曜日	13時半～17時半	総台「わくわくいこいの場」	気軽に訪問しお茶を飲んだり、おしゃべりしたり自由に過ごすことができます	藤井 T/F:090-1458-4857
「ミントの会」	第2火曜日	原則として 10時半～12時半	松戸市民会館会議室	60代～90代の交流会です。情報の紹介、自由なおしゃべり、季節のお楽しみ会、観桜会、紅葉狩り等を行っています	岩橋047-364-8820 NPO法人松戸子育てさぼーとハーモニカ との協働事業です