

【いづれも無料見学・体験参加できます】 わくわくいきいき楽しくね!
 ~人のために自分のため、自分のために人のため~

JPUC稔台オフィス
 松戸市稔台1-25-6 ハーベストヒル101
 (新京成稔台下車徒歩5分or
 武蔵野線新八柱駅下車徒歩10分)

理事長 藤井松男 270-2231 松戸市稔台1-25-6 ハーベストヒル101 t/f:047-361-8766 mail:bwz13527nifty.com ホームページwww.npo-jpuc.jp

	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稔台オフィス」	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:藤井:090-1458-4857 ma68019tsu@gmail.com
住まいのミニミニお助け隊	原則月~土曜日	原則として 9時~17時	ご依頼先	「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困りごとを解決します。 作業中は楽しく、終われば喜んでくれて又楽しいです。お客様の感謝の一言がやりがいを感じるひと時	連絡:藤井 T:090-1458-4857
	第2水曜日	15時~17時	「JPUC稔台オフィス」 定例会		
熟年男子健康ストレッチ体操の集い(2会場)	①毎週火曜日 ②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負担をかけないようにしましょう。	連絡:①茂出木080-3207-8115 ②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(15会場)	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、馬橋東、馬橋、馬橋、六実、八ヶ崎の各市民センター、三日月会館、風早会館、五香、小金原、東部スポーツセンター、秋山自治会館、市民活動サポートセンター 15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。現在松戸市内の15会場で実施しています。会員数300名、平均年齢が75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。 各会場スタッフ2名以上	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	「JPUC稔台オフィス」	初心者からの「絵手紙教室」ゆったりライフ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	「JPUC稔台オフィス」	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
「キッチンクラブ」馬橋(休止中)	第1・3木曜日	10時~13時	馬橋市民センター	熟年男性初心者・料理の好きな方対象、家庭料理を一緒に作り食べながら会話をします	連絡:井上090-5515-7684
「キッチンクラブ」小金原	第2・4金曜日	10時~13時	小金原市民センター	熟年男性初心者・料理の好きな方対象、健康を意識した家庭料理をつくり食べながら 会話をします	連絡:上田:080-5408-1382
「地域の福祉力底上げ隊」	第1・3土曜日	16時~18時	「JPUC稔台オフィス」定例会	「地域福祉力底上げ隊」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により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(4会場)	毎週火・水・木・金曜日の4教室	14時~16時	全て馬橋市民センター	「いこいの場づくり隊」の「ウクレレ教室」4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:090-7234-7791
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	「JPUC稔台オフィス」	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、手掛け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
中高年英語サークル	毎週金曜日	13時半~15時	「JPUC稔台オフィス」	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	「JPUC稔台オフィス」	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	連絡:加藤 080-3702-5100
宿題寺子屋(休止中)	毎週土曜日	13時~14時半	「JPUC稔台オフィス」	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法人子どもとまつど 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	「JPUC稔台オフィス」	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:090-2568-7084
「ハーモニカを楽しむ会」	第1・4火曜日	10時半~12時	「JPUC稔台オフィス」	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	「JPUC稔台オフィス」	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出来ます	藤井 T: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
「認知症予防の会」かがやき	第2水曜日	10時~12時半	松戸市民会館会議室	「自分のために人のために人のために自分のために」で認知症予防に取り組むと同時に その結果を発信していきます	岩橋047-364-8820