

# たばこ通信

2021.9.22

たばやまむらコミュニティサロン

## コミュニティサロン10月の活動予定

山梨県のまん延防止等重点措置も解除され、首都圏での陽性者数も下降傾向にあります。引き続き感染予防をしながらコミュニティ活動をいろいろ続けていきます。

### ★10月も毎週火曜日はヨガ・ストレッチ・ダンス教室

10月5日、12日、19日、26日の各火曜日は14時からコミュニティサロンでヨガ・ストレッチ・ダンス教室を開催します。定員は6名、講師は望月美菜子さんです。マスク着用でご参加ください。



健康ポイント  
対象事業

### ★毎週木曜日はコミュニティサロンで談話会

10月7日、14日、21日、28日の木曜日は、元社会福祉協議会のケアマネージャーの酒井智子さんがサロンにいます。多くの方にご利用頂いています。お見えの際はマスク着用で。



## お知らせ

働いている方のために「ヨガの勉強会」がコミュニティサロンでスタートします。10月7日、14日、21日、28日木曜日の夜7時からです。美筋ヨガインストラクターの資格を取得した岡部絹子さんが指導します。定員6名、マスク着用でご参加ください。

参加申込み・ご質問等は下記まで。お越しの際はマスク着用をお願いします

たばやまむらコミュニティサロン TEL 0428-88-0010

(一社) 田舎のチカラ 石川庸三 090-3210-3432



一般社団法人 田舎のチカラ

## 健康ワークショップのご案内

8月末予定の健康ワークショップが感染症拡大のため中止となりました。下記10月17日(日)に改めて開催をします。

### 2021年度健康ワークショップ

日時：令和3年10月17日(日)  
13時～15時

場所：社会福祉協議会2F 会議室  
※丹波山村交流促進センター  
ではありません。ご注意ください!

送迎：12時30分小袖回転場、  
12時40分鴨沢消防会館前

健康ポイント  
対象事業



来村するスタッフ全員がワクチンの接種済です。当日感染予防を徹底して開催いたします。マスク着用でご参加をよろしく願いいたします。

指導：根岸 裕氏（理学療法士・運動器認定理学療法士）他  
一般社団法人日本かしこめし協会スタッフ

根岸 裕氏：急性期、回復期、在宅リハビリテーション業務に従事。2016年から医療、スポーツなど健康を多角的に科学することを目的にLife Connectを発足させ代表に就任。



コミュニティサロンでは今年からウエルネス・ラボ化事業を行っています。ウエルネスとは心身の健康、ラボとは実験という意味です。丹波山村コミュニティサロンを有効活用し、心身の健康や自然環境を考えた豊かな暮らし方を皆さんとともに実現させる活動がウエルネス・ラボ化事業です。