

# みぬまハウス通信

第45号 2023年3月5日発行  
さいたま市見沼区大和田1-1352  
NPO法人 みぬまで暮らす会  
TEL 048-796-0295  
Fax 048-796-7285  
<http://www.minuma-hausu.net/>

## 春の音楽祭

日時 3月25日(土) 会場 堀崎町自治会館

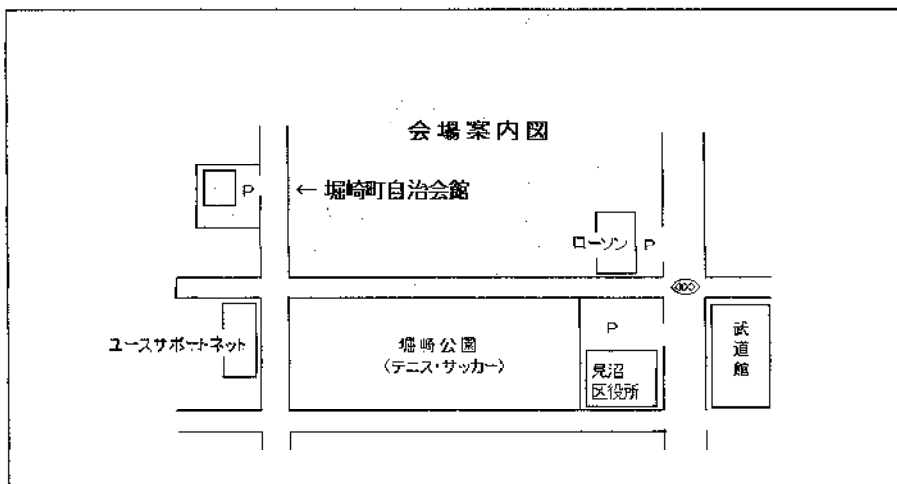
開場(受付) 13:30 開演 14:00~15:30

第1部：合唱 ピアノ：清水純子 歌：山本良子・水谷敬子・山本ふみ子  
春の歌(おぼろ月・花・春の日の花とかがやく 他)

第2部：歌あそび みなさまとご一緒に  
(上を向いて歩こう 思い出のアルバム 他)

申し込みは…

048(796)0295 みぬまハウスへ  
月～金曜日、午後1時～3時にご連絡下さい  
先着50名まで 参加費は500円です



### 源氏物語カフェ

毎月第2日曜日 10:00～

2010年、みぬまハウス開所時から読み始めた源氏物語も玉鬘10帖を読了、いよいよ源氏も晩年期に入ります。

晩年期の源氏を共に読んでみませんか。



## 誰でも気軽に参加できる「100歳体操」グループ紹介

見沼区内に、誰でも気軽に参加し、無理のない体操とおしゃべりができる場があります。さいたま市主催の「いきいきサポーター養成講座」を修了した人たちがグループを作って、自分たちの暮らす場所で、地域の人たちと一緒に元気になる「100歳体操」を始めています。体操はストレッチと6つの筋肉体操で約60分程度の内容です。今回は定期的に開催し、参加人数に余裕あるグループを取材しました。 ※公民館活動のグループは(会場の確保が抽選なので)リストに入っていません。

### 100歳体操開催日と実施会場

開催日時	会場	連絡先/会費	感想他
第1、第3火曜日 14:00~15:30	蓮沼会館 蓮沼501-1	090-5580-8903 月500円	グループ名は「ゆりかご」。日差しが窓いっぱいに入って気持ち良い会場。
毎週月曜日 10:00~11:30	風の子第2公園	090-7285-0911 無料	雨や雪、強風の日以外はそれぞれ椅子を抱えて公園に集合。
毎週木曜日 10:00~10:30	勝利教会 七里チャペル 風渡野430-8 2階	048-623-1733 無料	元はデイサービスの場所で少人数、30分で終了。
第2木曜日 10:30~11:30	大砂土東社会福祉協議会 大和田町1-1387	048-687-7935 無料	広い会場で「上をむいて…」など歌いながら体操。参加人数余裕あり(主催はみぬまで暮らす会)
第1、第2、第4水曜日 10:30~12:00	みぬまハウス 大和田町1-1352	048-796-0295 毎回500円(コーヒー付き)	「愛燦々」等6曲の歌を歌いながら体操します。体操あとのコーヒータイムが何より楽しい。

コロナ禍で縮こまった身体を春の陽光の中で思いっきり伸ばしてみませんか。一歩外に出てみましょう。



錘(400g)つけて軽い負荷をかけて体操しています。



蓮沼会館



みぬまハウス

転んだり、ふらつきがある方は要注意です。早めの参加をお勧めします。

詳しくはみぬまハウスにお尋ねください 048-796-0295