



八尾市 老人福祉センター だより

発行
八尾市立社会福祉会館
老人福祉センター
八尾市本町2丁目4番10号
電話：072-924-8658
FAX：072-924-0974



フラダンス同好会が始まりました！
3年間の市民向け公開講座で開催していたお試しフラダンスがこの4月から「フラダンス同好会」となりました。よろしくお願いいたします。
フラダンスは、とてもゆったりとした動き、しなやかな腰の動き、そして足のステップを組み合わせ、歌に沿って踊っていきます。
腰を曲げた中腰の姿勢が基本ですが、腰を動かしていくとき、お腹の筋肉を使っていますので踊りとして楽しむこと以外にもウエストもシェイプされると思います。



フラダンスで最も大切なことは、「笑顔」とされています。大自然や人々の感謝、愛を伝えその心を踊りで表現しています。

ハワイアンミュージックの流れるようなメロディーを楽しんでいただけたらと思っています。

普段、運動不足だけど、ちょっと身体を動かしてみたいと思われたら、ぴったりのダンスだと思います。また、体力に自信がない方でもできるダンスです。笑顔で踊るフラダンスは、顔から足ま



で節目を使う全身運動ですので、運動不足解消にもなります。ハワイとの新しいページをとみに開いてみませんか。のびやかに踊ることで身も心もリフレッシュしていただければと願っております。
フラダンス同好会 講師 大井 操子

ダーツ同好会が始まりました！

ウエルネスダーツは、介護予防の現場で、より楽しみやすく安全に運動ができるように開発されました。

安全で楽しく日々の練習も無理なく続けられるなど、認知症予防・介護予防・健康増進につながる画期的なスポーツゲームとして今注目を浴びています。



ウエルネスダーツはただゲームを楽しむだけで「脳」「身体」「社会性」の3つのフレイル（虚弱）予防・改善に効果があります。



ウエルネスダーツは安全で容易なスポーツですが、投げるだけでなく、得点を計算したり、チームで作戦を考えたりします。

初心者の方でも簡単に遊ぶことができますが奥が深いゲームでもあります。

記憶力だけではなく、計画力、見当識、注意力、空間認識などの感覚を活性化させ「脳」「身体」「社会性」の3つのフレイルを予防・改善できる競技で70歳を過ぎてからでも、始められる競技です。多くの高齢者のご参加を期待しています。

ダーツ同好会代表 西村 憲一郎

当センターでは、60歳以上の高齢者を対象に21の同好会活動が行われています。興味のある方は、見学することも可能ですのでお気軽にお問合せ下さい。
(見学は、1同好会1回まで)

当センターからお知らせ

気象警報について

午前8時現在、八尾市内に警報が発令されている場合、当センターの使用は中止となります。

また、午前11時現在で警報が解除された場合は、午後からの活動は再開いたします。午前11時に解除されなければ、当センターの利用は1日中止となります。

ご不明な点があれば、八尾市社会福祉協議会 総務グループへお問い合わせください。

電話：072-924-8658

新型コロナウイルス感染症拡大の状況等により同好会活動が中止する場合がありますので予めご了承下さい。