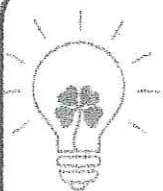


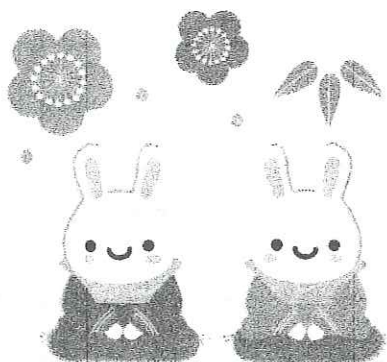
発行者：NPO法人ひらめき



# ひらめきだより No. 6

〒792-0044 新居浜市中村4丁目3-61 2015.12.22 発行  
080-6376-9643

今年もよろしくお祈いします！



ひらめきは皆様の応援を受け、上原自治会館で活動を始め、半年が経とうとしています。少しずつではありますが、体操や食事会に参加する人が増えていることを嬉しく思います。

そんなひらめきから皆様にお知らせがあります。

平成28年2月27日（土） 14時より  
ウイメンズプラザにて  
左記の通り講演会を開催致します。

ご多忙とは存じますが、お繰り合わせのうえご参加くださいますようお願い申し上げます。

## みんなで作るよ！地域の絆

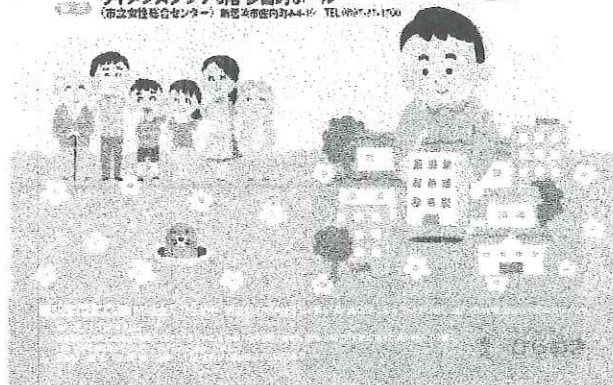
住み慣れたところで  
最期まで安心して暮らせる  
コミュニティづくり

いつでも、元気で暮らしたく、健康で暮らしたいと思う気持ち。みんな一緒なら、元気で暮らすことができます。みんなの力を合わせ、地域を住み慣れた場所にするための講演会です。

日笠 昭子氏 富山県立大学 地域福祉学 准教授

平成28年2月27日（土）14:00～16:00（13:30開場）

ウイメンズプラザ 3階 多目的ホール  
（市立女性総合センター） 新居浜市西町4-10 TEL.0897-21-1700



# 1月 カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					元旦 休み	休み
3	4	5	6	7	8	9
休み	休み	体操教室	整体& フット マッサージ	体操教室	外食	休み
10	11	12	13	14	15	16
フリー マーケット	休み	体操教室	整体& フット マッサージ	体操教室	食事会	
17	18	19	20	21	22	23
休み		体操教室	整体& フット マッサージ	体操教室	食事会	折り紙 教室
24	25	26	27	28	29	30
休み		体操教室	整体& フット マッサージ	ケア ラース カフェ	食事会	
31						
休み						

利用日 月～土曜日  
休みはカレンダーに記載  
利用時間 10時～15時  
利用料 1回200円



毎週金曜日の食事会は予約制になります。前日までに予約をお願いします。参加はどなたでもOKです。みんなでおしゃべりしながら、楽しい食事をしませんか？11時30分までにお越しください。8日は外食となっております、実費です。  
参加費 500円  
(利用料込)

フットマッサージ・整体で疲れた体を癒しませんか？毎回定員5名。  
(別途施術料500円)  
前日までに予約をお願いします。先着順になります。  
施術者  
リフレクソロジスト・整体師  
倉藤 智

28日(木) ケアラズカフェ  
10:30～12:00

ケアラズカフェとは、家族の介護に関わる人の息抜きや情報交換の場です。介護の悩みや苦労は人それぞれ違いますが、少しでも息抜きになる場になればと思っています。在宅で介護している方、ぜひご参加下さい。尚、この事業は新居浜市の委託を受けて行います。(参加料 無料)

### 体操教室

毎週(火・木曜日)  
10:30～11:30  
運動ができる服装 飲み物  
タオル&バスタオル 持参  
参加費：利用料200円

講師：小西 裕子  
看護師・介護予防指導士

23日(土) 折り紙教室 13時～15時

参加費 300円(利用料込)  
今回のテーマはバレンタインです。  
参加はどなたでもOKです。  
親子での参加もお待ちしております。

10日(日) 13時～14時

自治会館に移動販売が来ます。同時開催で、第1回ひらめきフリーマーケットを開催します。私たちの手作りグッズをぜひご覧ください！お待ちしております。



連絡先 NPO法人ひらめき

TEL 080-6376-9643 (担当 小西)

## たまり場ひらめきは、

皆さんの訪問をお待ちしてまーす。

介護の相談、子育ての相談、なんでも話に来て  
みてください。どこに相談に行ってもいいのかわか  
らないなど、なんでもお話しききますよー。お茶  
とお菓子をご用意してお待ちしております。

### スタッフ 紹介

倉藤 智  
S51. 4. 26生  
まれ  
リフレソロジクト・  
整体師  
子育てアシスタント

小西 裕子  
S42. 5. 11生まれ  
看護師・ケアマネ資格あり

藤森 真由美  
S56. 4. 1  
生まれ



私たちがお待ちしております。

《日常のことで、ちょっと困った時、お気軽にお電話ください》

TEL 080-6376-9643