



▲いきステフェスタ 交流風景

「いきステフェスタ」 で仲間づくり

「いきがい活動ステーション」は魚町ステーションや穴生サテライト、それに市内各地への出張イベントでいろいろな「おしゃべりサロン」を開催しています。目的は、そこに集い、お互いの生き方を知り合い、自分を高めていくことです。

音楽や体操やアート、薬膳、スマホ、英語、終活など様々な「おしゃべりサロン」に参加された方々が交流、情報交換を行うための「いきステフェスタ」を9月19日、穴生学舎で開催しました。

49名の方々が集い、明るくユーモアあふる、安心して対話ができる交流の場、仲間づくりの場となりました。

おしゃべりサロン紹介

● 英語でおしゃべりサロン
単語のみ、カタコト、聞くだけOKで楽しんでいきます。

● 養生体操
ゆっくり動き、からだを整える体操です。

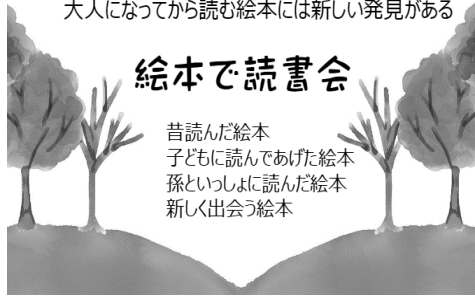
● バランスボールエクササイズ
乗るだけで、背筋がすっと伸び、リフレッシュでき体幹も鍛えられます。

● 川柳を楽しもう

● いきいきわくわく終活サロン

● 絵本で読書会・短編読書会
今を・これからを、素晴らしい人生にするための気軽なお話会。

絵本はこどもだけのものじゃない。
大人になってから読む絵本には新しい発見がある



▲絵本で読書会

いきがい活動ステーションの情報はインターネットのホームページ（「いきがい活動ステーション」で検索）で確認してください。
講座への参加申し込みは093・967・3420へ

【10月の予定】

おしゃべりサロン【穴生サテライト】

八幡西区鉄竜1丁目-5-1(穴生学舎)

| 日にち | 時間 | 内容 | 備考 | |
|--------|------|-------------|--------------------|----------------------|
| 第1月曜 | 2 | 13:00~14:30 | いきいきわくわく終活サロン | 参加費 500円 |
| 第1火曜 | 3 | 14:00~15:30 | 音楽に合わせて楽しい体操 | 参加費 500円 |
| 第1水曜 | 4 | 13:00~15:00 | リフレッシュアート「臨床美術」 | 参加費 1,000円(材料費込) |
| 第1・3火曜 | 3・17 | 11:00~12:00 | スマホで楽しむサロン | 無料 連続2回 |
| 第3月曜 | 16 | 11:00~12:00 | セルフネイル講座 3回目 | 参加費 500円 (材料費込) |
| 第3火曜 | 17 | 13:00~14:00 | コミュニティカフェ | 参加費 500円 |
| 第4火曜 | 24 | 11:00~12:00 | クラフト「ハンカチで作るのし袋」 | 参加費 300円(材料費込) |
| 第4水曜 | 25 | 10:00~11:30 | 川柳を楽しもう! | 無料 |
| 第4水曜 | 25 | 13:00~14:00 | ウォーキング講座 (全6回の1回目) | 参加費 500円(資料代込)毎月第4水曜 |

おしゃべりサロン【魚町ステーション】

小倉北区魚町3丁目-3-20(中屋ビル地下)

| | | | | |
|--------|------------|----------------------------|------------------------|-------------------------|
| 第1~4木曜 | 5・12・19・26 | 14:00~15:00 | スマホで楽しむサロン | 無料 連続4回 |
| 第1・2木曜 | 5・12 | 11:00~12:00 | 健康加ソ (体操、セルフケア、ウォーキング) | 無料 |
| 第2金曜 | 13 | 10:30~12:00 | 短編読書会 | 参加費 500円 定員6名 |
| 第3水曜 | 18 | 14:00~15:30 | 絵本で読書会 | 参加費 500円 定員6名 |
| 第3木曜 | 19 | 11:00~12:00 | 養生体操 (からだを整えます) | 参加費 500円 |
| 第3土曜 | 21 | 13:00~14:30 | いきいきわくわく終活サロン | 参加費 500円 |
| 第4木曜 | 26 | 11:00~12:00 | バランスボールエクササイズ | 参加費 500円 |
| 第4金曜 | 27 | 10:30~11:30 13:00~14:00 | セルフメイク講座 (全3回の3回目) | 参加費 500円(材料費込) 1回のみ可 |
| 第2・4水曜 | 11・25 | 14:00~15:00 | 英語でおしゃべりサロン | 無料 |

その他

| | | | | |
|-----------|-------|-------------|--------------------------------------|-------------------|
| 第3火曜 | 17 | 12:30~14:30 | 若松出張スマホサロン | 若松二島西公園「年長者いこいの家」 |
| 第2土曜・第3日曜 | 14・15 | 11:00~15:00 | 穴生学舎大学祭(14日リンパトリートメント、15日ネイル体験、足の整体) | |

いきステのLINE ともだち になりませんか？



いきステは新しい講座情報や出張相談会などの情報をLINEでお知らせします。スマホでLINEを活用中の方は、右のQRコードから「いきステ」のLINE画面に入り、「追加」(+印)をタップして登録してください。

