

みとっばる 便り10月

パルシステム茨城 栃木 みとセンター
発行日:2025 年 9 月 29 日
発行:みとセンター委員会
発行責任者:センター長 田中
問い合わせ先:0800-800-6648

今 後 の 予 定

- 10月 2日(木) pal くらぶ主催 いきいき体操サークル
- 10月15日(水) クリスマス・年末年始商品の試食(小美玉)
- 10月21日(火) ~Baby & Kids~ おやこひろば
- 10月27日(月) pal くらぶ主催 バスフレグランスフラワー
- 10月30日(木) 癒しのリラックスタイム!セルフマッサージ



🍂 8/18(月)ミュージックケアを開催しました

主催/pal くらぶ クローバー
音楽にあわせてリズム体操をしながら心身のリラックス。初めての方もみんなで一緒に楽しみました。アップテンポな音楽やゆったりとした音楽など色々な音楽とともに楽しい時間を過ごしました。



🍂 8/26(火) 脳と身体を使ってシナプソロジー体験を開催しました

主催/pal くらぶ とともに歩む認知症の会・茨城
毎年参加してくださる方も多く、笑いの絶えない時間でした。出来ないことが脳の活性化に繋がると実際に実感しました。参加者からは「失敗もしたけど初めて会う方々とうこうして過ごすことができて良かった」などの声が寄せられました。



イベント参加受付中

~Baby & Kids~ おやこひろば

みんなでゆったりと過ごすおやこひろば。
マタニティのママも参加 OK です。
子育てに関する情報の交換など、
親子でのんびりと過ごしましょう。



申込はこちら



日 時	10月21日(火)、11月10日(月) 両日とも 10:30~11:30
定 員	親子5組程度
参加費	100円/一家族

詳細は裏面下部をご覧ください。裏面にもイベント情報を掲載しています!

◆ information ◆

認知症の方々をささえる家族を支援する講演会

日時 11/16(日) 10:00~11:50

会場 ワークプラザ勝田

住所 ひたちなか市東石川1279

主催 福祉プロジェクトチーム

問い合わせ・申込(月~金 9:00~17:30)
地域活動推進部0120-303-169

イベント参加受付中

バスフレグランスフラワーを 使ったアレンジメント



お花の形をした入浴剤作り。

見て楽しんだり、
香りを楽しんだり、
入浴を贅沢に楽しむアイテム。

先生に教わりながら、
手作り体験を楽しみましょう。

※高さ約 16cm、幅約 14cm。

主催/pal くらぶクローバー

申込はこちら



日 時	10 月 27 日(月)10:00~12:00
定 員	15 名
参加費	2,000 円
託 児	一人 500 円、6 カ月～、定員3名

癒しのリラックスタイム！ 上半身のセルフマッサージ

女性に多い凝りや疲れたからだ(主に肩や首、頭、腕、手)を揉みほぐします。
無理なく、心地よく、ほぐしましょう。講師がセルフマッサージのコツをご紹介します。
参加者は各自自分のからだの状態にあわせてセルフマッサージをします。
マッサージは椅子に座って行います。デコルテ(首回り)をスクワランオイルで
セルフマッサージします。オイルがついてもよい服装でご参加ください。

日 時	10 月 30 日(木)10:00~11:00
定 員	15 名
参加費	300 円／一人
講 師	大沢先生



参加者の声

セルフマッサージなので自分のからだに
合わせて進めることができました。
マッサージ後は腕・肩まわりがすっきり
体が軽く感じました。
疲れたときやむくみを感じたときに
セルフマッサージをするようになりました。
快適です。

申込はこちら



全イベント共通 ■ 応募多数の場合、抽選。詳細は後日ご案内。申込締切 10 月 10 日(金) ■ 会場は『みとセンター』(住所:東茨城郡茨城町桜の郷 1000-1)です。
■ 問合せ TEL0800-800-6648(月～金 9:00～16:00) ■ お預かりした個人情報は本件に関するご案内にのみ使用します。内容は中止、変更等生じることがあります。
■ 託児利用の場合、前週金曜 17 時以降はキャンセル料 500 円が発生します。詳細は当選案内の『託児のお願い』をご確認下さい。

