

2017 ボランティア講座

参加費無料!

～人と人のきずなをつなぎあつたかい地域を目指して～

高野地区（高野・乙子・鈴塚・けやき台・松ヶ丘・美園）にお住まいの方対象

海禅寺・坐禅会

8月 6日(日)

受付 午後1:00/午後1:30～午後3:00

場所 **海禅寺** 高野小学校隣り 住所 守谷市高野1337番地



定員20名
申込期限
8/2
(水)

海禅寺の開創は931年、開基は平将門で父の菩提を弔うため建立したと言われています。境内には平将門公と七騎武者の供養塔があり、本堂裏には、市の天然記念物に指定されている‘スタジオ’があります。

心と体を健康に保つ方法のひとつとして坐禅が注目されています。昨年度は夏と秋にこの坐禅会を行い、子どもから大人までいろいろな方に‘禅’に触れて頂くことができました。坐禅会を通していろいろな人と接していただき、地域コミュニティのお手伝いが出来ればと、今年も企画させていただきました。

年齢は問いません、老若男女どなたでも歓迎します。*当日は、坐りやすい服装でご来山ください！

●お申込み・お問合せは「海禅寺」 ☎0297-48-1088まで

定員20名 申込みは8月2日までにお願い致します。

腰痛と肩こりの解消法

講師 すみれ接骨院

10月15日(日)

開場 午後1:00/午後1:30～午後3:00

場所 **高野公民館** 多目的ホール 住所 守谷市高野935番地



定員40名
申込期限
10/12
(木)

肩こり・腰痛検診 ～あなたの動きは正常ですか？～

横に向きづらい、下にある物を拾いにくい、つまずきやすい等、体の動きが悪いと様々な支障がでます。そこで、体の動きを個別にチェックして改善策、予防策をお教えます。

体の動きをチェックするなかなかない機会なので、ぜひお越しください！

当日は、すみれ接骨院のスタッフにより、お一人ずつチェックいたします。動きやすい服装でお越し下さい。

●お申込み・お問合せは「守谷市社会福祉協議会」☎0297-45-0088まで

定員40名 申込みは10月12日までにお願い致します。