

部会報告

◎生涯学習部会

- ・華道教室 12月29日(日) AM11:00～ 参加者5名
- ・造形盆栽教室 1月20日(月) PM1:00～ 参加者6名
- ・部会議 1月17日(金) PM7:00～ 参加者7名
・年間行事の確認等

◎福祉部会

- ・週1サロン 12月25日、1月8日・15日
(毎週水曜日 AM11:00～PM1:00)
- ・通所型サービスB事業 12月27日、1月10日・17日
(毎週金曜日 AM9:30～PM3:00)
- ・第4回水曜講座 1月8日(水) AM11:00～ 参加者16名
- ・健康マージャン練習会 1月8日(水) PM1:30～ 参加者6名
1月15日(水) PM1:30～ 参加者5名
- ・カラオケを楽しもう! 1月17日(金) PM1:00～ 参加者12名

第4回水曜講座

『うんち』について考えよう

うんちは健康のバロメーター(目安になるもの)。形や量で体調がわかります。こまめに水分補給・植物繊維をとる・運動することで腸が刺激され排便を促します。便意を逃がさないことが大切です。骨盤底筋群体操は3種類を教わりました。



骨盤底筋群体操

華道教室

大和花道常任総務 杉本政柳先生の指導のもと、正月用の生け花を生けました。



1月12日(日)じょうはな座で二十歳の集いが開催されました。菟谷地区では3名の方が参加されました。おめでとうございます。

造形盆栽教室



1月20日(月)造形盆栽教室で「千日紅」を作りました。可愛い花の仕上がりに大満足! 来年度の文化祭に展示します。

週1サロン『ほっとあっとなんと体操』5年継続賞

体操をがんばろう!!



Aチーム



Bチーム

カラオケを楽しもう!



1月17日(金)午後1時～3時までみずばしょう苑でカラオケ31曲も歌いました。途中、カラオケ体操で体をほぐし、コーヒーを飲みながら、会話ははずみ、みんなで楽しいひと時を過ごしました。

健康マージャン練習会



1月8日(水)・15日(水)の健康マージャン大会に向けて開催。久しぶりのマージャンですっかりやり方を忘れていましたが、教えてもらいながらパイを動かしました。本番は和気あいあいと楽しんでいただきたいと思います。