

## 第22・23回 ラジヨガ体操教室

ラジヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせでつけられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。



【日時】第22回 平成26年3月20日（木） 11:00～  
第23回 平成26年4月24日（木） 11:00～  
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

### 俳句・短歌コーナー

専門の  
マッサージ士  
訪れて  
しわくちやの手を  
磨いてくれし



みだれ咲く  
梅を見ながら  
ほほえみて  
歩める妻の  
姿いとしき

水仙花 鏡の中や  
薄化粧



問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」（宿毛市総合社会福祉センター内2階）  
電話：0880-65-7665(代) FAX：0880-65-7663  
URL：<http://sukumo-shakyo.or.jp/>

## ほんわか通信

平成26年3月14日発行

編集発行

あったかふれあいセンター「すくも」

電話 65-7665 FAX 65-7663

### 世界にひとつだけ！ 折り紙 DE おひなさま



平成26年2月14日（金）、第1回折り紙教室を行いました。20名程の方が参加してくれ、折り紙でひな人形を作りました。

折り紙を始める前に、音楽に合わせてグーチョキパー体操をしてリラックス！雰囲気も和んだところでひな人形作りを開始しました。

講師の先生が優しくゆっくり、一人一人の出来具合を見て丁寧に教えてくれました。

両隣に座っていた知らない人同士でも、「どうやってしたの？」

「こうかな？」などと、気軽に話し合いながら楽しく作りました。

それぞれ自分だけの作品が出来上がり、「あ～なるほどね。頭や指の体



操になったわ。」「もう一度自分で作ろうと思ってでもできんけど、楽しかった～。」「次回はこのぼりを！」「娘に写メールしてあげよう！」など、思ったより良い出来具合に大満足でした。

寒い中参加して下さったみなさん、手遊びを交えながら楽しい教室をしてくれた山戸さん、ありがとうございました！

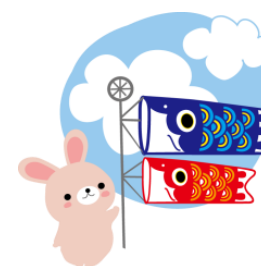


好評につき  
開催決定！

### 第2回 折り紙教室

大好評だった折り紙教室、こいのぼりを教えてもらいたいという要望が多くありました！期待に応えて第2回を開催します。

材料の準備が必要ですので、4月8日（火）までにお電話などでご予約ください。



【日時】平成26年4月15日（火） 10:30～12:00  
【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室  
【費用】200円（材料費） 【定員】20名（先着順）  
【×切】平成26年4月8日（火）



宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」 宿毛市高砂4番56号 宿毛市総合社会福祉センター内 2階

開所時間：月曜～金曜 9:00～16:30 第2・4土曜 9:00～12:30 (祝日を除く)

TEL 0880-65-7665

FAX 0880-65-7663



送迎地域： ①街区・四須賀・坂ノ下・貝塚 ②片島・大島・高砂・沖新田・西地区 ③和田・平田・山奈・橋上・小筑紫 車椅子対応リフト車(2回/月)

月	火	水	木	金	土	日
3/17 ① ③	3/18 老連将棋サロン 9:30～ 	3/19 ② ③	3/20 第22回ラジオヨガ体操 11:00 	3/21 おやすみ	3/22 午前開所日 9:00～12:30	3/23 おやすみ
3/24 あったか「すくも」「おきのしま」 合同お花見 11:30～ 	3/25 老連将棋サロン 9:30～ 	3/26 ② ③	3/27	3/28 ① ②	3/29 おやすみ	3/30 おやすみ
3/31 ① ③	4/1 老連将棋サロン 9:30～ 	4/2 ② ③	4/3	4/4 ① ②	4/5 おやすみ	4/6 おやすみ
4/7 ① ③	4/8 老連将棋サロン 9:30～ 	4/9 ② ③	4/10	4/11 ① ②	4/12 午前開所日 9:00～12:30	4/13 おやすみ
4/14 ① ③	4/15 老連将棋サロン 9:30～ 第2回折り紙教室 10:30～ 	4/16 ② ③	4/17 	4/18 ① ②	4/19 おやすみ	4/20 おやすみ
4/21 ① ③	4/22 老連将棋サロン 9:30～ 	4/23 ② ③	4/24 第23回ラジオヨガ体操 11:00 	4/25 ① ②	4/26 午前開所日 9:00～12:30	4/27 おやすみ