

歩いている時、お世話になっているのが足の裏。ゆっくり歩いても、片足の裏には体重の1.2倍の重さがかかるそうで、50kgの方で60kg。「足の裏さん」ご苦労様です。でも、それを受けとめ支えるのが、足の裏の筋肉や脂肪、血管、骨格のアーチなど。巧みに荷重を受け止め分散している、とのこと。どうぞ安心して歩いてくださいませ。ところで、脚は「第2の心臓」、歩くことで血液を心臓に送り返してくれます。今日は何分歩きましたか？、私もヒトのことは言えません。さて、もっともっと歩かないと。



5月のお知らせ

♪午後のひとときコンサート にどうぞ♪

日時:5月7日(日) 13:30~14:30

場所:洋室

演奏:アルトサクソ かもやすし

曲目:青葉城恋唄 心のこり 終着駅

銀色の道 テネシーワルツ

空よ 愛燦燦 などなど

♪オカリナも吹きますヨ♪



意外と簡単！！

「オカリナ教室」はいかが♪

○日時 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12(水曜日)
全5回 13:30~15:00

○担当 加茂靖史

○費用 ¥2,000(オカリナ代、楽譜代、参加費)
全5回分・初回前納

○締め切り 5/18 ○定員 10名(先着順)

○申し込み 受付又は電話でどうぞ！

♪デモンストレーション開催！！

♪5/10 13:30~ 和室C において♪
先ずは、見て、聴いて、触って、吹いてみましょう！

5月 お楽しみ講座のご案内

《歌う会》

○5/5 10:00~11:30 ○講師:榊原伸代

○童謡となつかしい歌の会

○費用:無料 ○参加自由



《折り紙の会》

○5/6 10:00~11:30 ○講師:和田敏子

○「モーターボート」を作成

○どなたでも自由参加です

★参加者は折り紙・クリップを持参して下さい。



《布ぞうりの会》

○5/20 10:00~15:00 ○講師:中嶋廣子

○費用:300~500円(材料費)

○募集人数:5名程度



《手芸の会》~羊毛手芸~

○5/27 10:00~11:30 ○講師:川上和子先生

○布に羊毛で絵を描きます。羊毛で刺繍！！

(マフラー・布・フリースなどお持ち下さい)

○費用:300円(材料費) シールド・スポンジは100円

○募集人数:15名(先着)



「写経・写仏会」が始まります

○日時 5/12より 毎月第2(金)10:00~11:30

○申込み不要当日自由参加

○会場:洋室

○参加費:毎回100円

○写経・写仏 好きな題材で取り組んで下さい！

