



なごみ

明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。
 さて、普段の生活で無意識でいると、ついつい前かがみになりやすいもの。その状態が続くと血行が悪くなり、肩こりや腰痛がしたり、猫背にもなりやすくなります。そんな時、オススメするのは「背伸び」です。一見簡単な背伸びですが、その効果は大きく、①血行促進、②リラックス、③お腹や背中引き締め、④便秘解消、⑤姿勢が良くなる、などなど身体に良いことが沢山です。是非ぜひ、無理のない範囲で、「背伸び」をどうぞ。では、今年一年が良い年でありますように。



1月のお知らせ



新年の集い♪新春コンサート♪開催!

日時:1月14日(月・祝)13:30~14:30 会場:当センター「洋室」

料金:無料!! 対象:お子様から大人まで、どなたでもOK!

ゲスト出演:八重奏団「マンゴーレイン」

曲目:オー・シャンゼリゼ 長崎は今日も雨だった
 函館の女 花は咲く 崖の上のポニョ
 青い山脈 ~などなど~ ☆おみやげ付き☆

♪新春ふさわしい楽しいコンサートです♪



1月お楽しみ講座のご案内

《歌う会》~カラオケ~

○1/25 10:00~11:30

○講師:大石誠 ○自由参加です。



《折り紙の会》○1/5 10:00~11:30

○講師:和田敏子○「鶴のお雛様」を作成



《手芸の会》~羊毛手芸~

○1/26 10:00~11:30 ○講師:川上和子

○「リバーシブルのフェルトバッグ」を作成

○費用:300円○募集:15名(先着)

《布ぞうりの会》

○1/19 10:00~15:00 ○講師:中嶋廣子

○費用:300~500円(材料費)

「ひな祭り茶話会」のご案内!

期日:3月1日(金)13:00~14:00

開場:当センター 洋室

内容:1. 湯島幼稚園

園児のみなさんによる歌

2. ひな人形カード作り

~とび出すカード!~

3. おもてなし ~甘酒~

当日自由参加・無料です。

