



- ★アーティフィシャルフラワーで作る手づくりプチギフト (5/6)
- ★浦島伝説の道を辿るワクワクウォーキング(5/23)
- ★誰でも楽しく健康づくり！ 3B体操 (5/10～31 全4回)

アーティフィシャルフラワーで作る 手づくりプチギフト

◆テーブルに飾っても壁に掛けてもカワイイ、本物みたいな造花でアレンジメントをしました。母の日やお友だちへのプレゼントになるよう素敵なラッピングもして、みなさん上手に仕上げていました。

〔参加者の声〕

- ・可愛らしく素敵なものが出来上がり満足です。
- ・5歳でも楽しく参加できました。またやりたいそうです。ありがとうございました。



浦島伝説の道を辿る ワクワクウォーキング (案内：横浜みなみガイドボランティアの会)

◆京急神奈川新町駅を始点に、約2時間をかけて神奈川宿巡りをしました。浦島太郎にまつわるお寺や名所を辿り、その伝説についてのガイドを受けました。横浜が地元だという参加者の皆さんでも、新たな発見が多くあり、楽しいウォーキングとなりました。

〔参加者の声〕

- ・昔話で知っていた浦島太郎の歴史を知ることができて大変良かったです。ガイドの方も素晴らしかったです。ありがとうございました。
- ・はっきりした声で楽しく説明頂き感謝です。後半の寺巡りも身体がリフレッシュされるようで良かった。



メンバー募集！！

サークル名『**中村3B体操**』

活動日：第2・4金曜日

時間：10時～11時15分

レッスン代：500円/回

部屋使用料：500円/月

※ただし、会員が10名以上になったら利用料はなし。

講師：(公社)日本3B体操協会

望月 正江

問合せ：中村地区センター

045-251-0130

誰でも楽しく健康づくり！3B体操

◆Bell(ベル)・Ball(ボール)・Belter(ベルター)の頭文字である3つの『B』から「3B(さんビー)体操」といいます。これらの道具を使ってリズム体操をします。日頃、運動をしない方でも気軽に健康づくりをすることができる体操です。今後も続けたいというメンバーでサークルを立ち上げました。

(参加者の声)

- ・とても楽しかったです。
- ・色々な道具を使って楽しく運動ができました。
- ・楽しかったです。終わった後は身体が軽くなりました。