



- ★春のフラワーアレンジメントレッスン＜全2回＞（3/1・8）
- ★春期3B体操体験教室＜おとな＞（3/14・28）
- ★春期3B体操体験教室＜子ども＞（3/7・14・21・28）
- ★名曲喫茶（3/14）

春のフラワーアレンジメントレッスン＜全2回＞

◆お花の特性やお手入れの仕方など基礎から学べるフラワーアレンジメントレッスンでした。今回はボックスアレンジメントとデコレーションケーキのような、オリジナルのデザインで楽しみました。

（参加者の声）

- ・想像以上に豪華で大満足です。
- ・オアシスの浸水からお花の切り方まで初心者でもわかりやすい解説でした。
- ・とても癒されるレッスンでした。また参加したいです。



春期3B体操体験教室：大人クラス

◆運動経験のない方や、体力に自信がない方でも安心して健康づくりができる3B体操。「これなら続けられる！」と、今後はサークルとして体操を続けていくことになりました。楽しく、ゆるく続けて元気な身体を維持してください。＊第2・4金曜日 10時～メンバー募集中！

（参加者の声）

- ・ひとりで体操を続けるのは大変ですが、先生や皆さんとなら続けていくことができそうです。
- ・自分に合っているか心配でしたが、無理なくできたので良かったです。
- ・どんなことをするのか、全くわかりませんでしたが楽しく参加できました。

春期 3B 体操体験教室：こども

◆ 3歳～6歳までの幼児が集まって、リズム体操や縄跳びを使った運動、ボールを使った運動などを楽しみました。みんな汗だくで元気に動いていました。子どものうちに身体を動かすことで免疫力の向上が筋力アップなど心身共に健やかな成長を促します。

* 毎週金曜日 15 時 30 分～メンバー募集中！！

(参加者の声)

- ・ こどもが毎週楽しみにしています。これからも続けたいと思います。
- ・ 色々な要素を取り入れた体操で、親子共に楽しめました。
- ・ 長縄とびもできるようになって、とても喜んでます。



名曲喫茶

◆ 季節に合った名曲、リクエスト曲、クラシックから日本歌曲まで本格的なオーディオとレコードで素晴らしい音楽を楽しみました。参加者の皆さんは、そのクリアな音に感動し贅沢な時間を過ごされていました。

(参加者の声)

- ・ 音色がすばらしかったです。ヴェイオリンのキレのある音、深み、やっぱり素晴らしかった。脳のさびや汚れを浄化してもらった感じです。
- ・ 耳に記憶がある曲を改めて聞くと、心豊かな時間を楽しむことができました。ありがとうございました。
- ・ 今回、初めて参加しましたがスピーカーから流れる音響が素晴らしく次回もぜひ伺いたいと思います。