

イキイキ♪脳トレ健康体操
11/4 (木)



本大岡社会福祉協議会との共催企画として、小林会長の挨拶で始まりました。

そのあとは、第一興商の音楽健康指導士（他）を持つ伊藤さんによる健康体操が始まりました。懐かしいメドレーに乗って、楽しく体を動かします。テンポもよく、笑いがたくさんちりばめられた「健康体操」です。

あっという間の90分でした。

・来て良かった・たくさん笑いました・元気をもらいました
などたくさんの感想を頂きました。

ウォーキング 東海道五十三次神奈川宿
11/5 (金)



天候に恵まれ、青空のもと「Let'S ウォーキング」の開始です。今回は幕末開港の舞台を感じながら東海道五十三次のひとつ「神奈川宿」を巡りました。4チームに分かれ、それぞれガイドの方の説明を、無線ガイドシステムを使いながら（密を避けるため）歩きます。

こんなところにこんなものがあったなんて！と発見の連続です。

・久々に体を動かしました・楽しかったです！・また参加したいです。など、たくさんの感想を頂きました。

やってみよう鉛筆で風景スケッチ
11/10 (水)

ファミリータイムーリトミック
11/20 (土)



屋外での風景スケッチです。天候に恵まれた山下公園。太陽の温かさが体全体に感じられました。

「赤い靴はいてた女の子像」を中心にスケッチが始まります。鈴木先生にアドバイスを頂きながら、皆さんおもしろおもしろにスケッチの場所を決め、描き始めます。

最後は、描いたスケッチを鈴木先生に一人一人講評して頂きました。

・外でスケッチなどなかなかできない経験をしまし。・気持ちよかったです！と参加した皆さんの表情がとても明るかったのが印象的でした。

たくさんのお友達が参加してくれました。萩尾先生と一緒に音楽に合わせて、踊ったり、跳んだり、跳ねたりして、笑顔炸裂！！お友達の笑顔が輝きました。コロナ禍のなかでも、安全に安心して楽しめるようにと萩尾先生の思いが伝わります。親子で楽しい時間を過ごしました。

公開講演会「ストレスと心の健康」
共催：放送大学 11/21(日)

オリーブの木で作るフレッシュリース
11/24(水)



葉の先が、♡。見つけた人は幸せになれるとか。。。

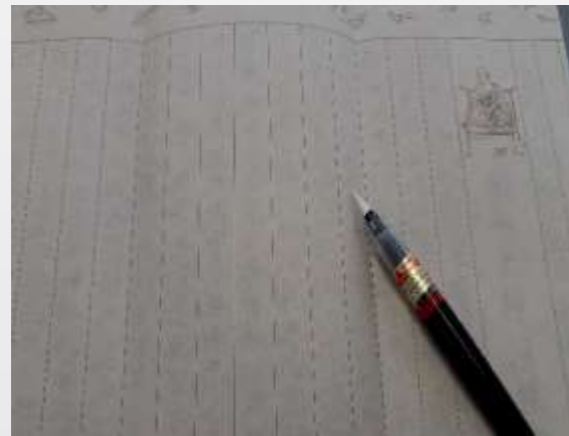


完成！ステキな作品に仕上がりました！

放送大学神奈川学習センターとの共催です。
今回のテーマは「ストレスと心の健康」。ストレスについての理論や緩和する要因、自身の特性をチェック、呼吸法やストレッチなど盛りだくさんの内容でした。
アンケートにもありましたが、物部先生の柔らかい話し方に癒されました。
講義を聞くだけでなく、ストレッチの方法を教えてください、実際に体験してみました。

佐藤先生のフレッシュリースは毎回人気で今回も定員を超えるたくさんの方が参加してくれました。今回は平和と知恵、勝利を象徴する「オリーブのリース」です。オリーブの葉の先のハート形を見つけると幸せになれるのよ。という先生の言葉に一喜一憂。楽しい時間です。好きなリボンも選ぶことができ、手作りのリースに華を添えます。
参加した皆さんの楽しそうな様子が印象的でした。

写経（和室開放）
11/18（木）



大岡クッキング「重宝する作り置きメニュー」
11/29（月）



・ミートソース



・コッテージパイ



・チキンフリカッセ



・簡単チャーシュー

写経の時間（和室開放）
再開しました。
この日を待っていて頂いた方
ありがとうございます。
自分自身と向き合う時間です。
写経が落ち着いてできる環境
を整えてお待ちしております。

柴田先生の「大岡クッキング」です。
今回は作り置きできるメニュー4品を作りました。
品数が多かったのですが、参加された皆さんは、
チーム内で手分けして手際よく作っていました。
・身近にある材料で簡単に作れるのが嬉しい。
・作り置きというテーマが良かった。
・同じチーム内で協力して作れました。
など、たくさん感想を頂きました。
どれもとても美味しそうな出来上がり！
見ているだけでも幸せな気分になりました。