

ファミリータイム あそび・隊 「新聞紙遊び」3月16日（土）



一組5枚の新聞紙をやぶいたり、お花を作ったり、いろいろな遊びをしました。最後はボールを作って持ち帰りました。

あそび・隊の先生が、「新聞紙遊び」をして下さいました！



よーいドンで走って、新聞紙を破ってゴールです。



指人形、ミニ絵本の読み聞かせもあり盛り沢山のファミリータイムでした。

動いたあとはパネルシアターで楽しいひと時を過ごしました。



写経の時間(和室)

3月14日（木曜日）



落ち着いた雰囲気のとらでゆっくりとご自分のペースで写経されていました。

自主事業「写経の時間」が終了しました。今までたくさんの方のご参加ありがとうございました。



写経の本や塗香(邪気を払い身と心をお清めする為のお香)です。

パソコン・スマホ 相談会

3月17日(日) IT24会



毎月第3日曜日

13時30分～15時30分(受付14時まで)
大岡地区センターで行っています。1回500円です。
ご自身のパソコン、スマホをお持ちください。
当日直接施設へお越しください

まず相談内容をお聞きします。



様々な質問にもじっくりと対応していただきます。リピーターの方も増えました。



Let'sウォーキング
早春の保土ヶ谷公園(梅林)を訪ねる
3月5日(火)

ガイド:NPO法人横濱金澤シティガイド

相鉄線「天王町駅」出発です



鎌倉時代に創建された橘樹神社



保土ヶ谷宿の江戸川の入り口
江戸方見附の説明を聞きます



ゆるやかな階段を登り、法性寺に
つきました。



高台に上ると、きれいに
真四角に松や杉の大木が囲
んだ星川杉山神社が迎えて
くれました。
境内整備され、パンフレット
も素敵なデザインです。



ゴールの保土ヶ谷公園梅園をゆっくり
堪能しました。



1本の梅の木に白と紅の花が咲く
権平咲きが多くみられました。



早咲きの河津桜も濃いピンク
で目を引きました。

親子deヨガ
3月4日、11日、25日(すべて月曜日)

講師: 久保木先生

全3回のコースです。
親子がコミュニケーションをとり
ながら、一緒に運動できました。



先生はぬいぐるみを赤ちゃん
の代わりにして、わかりやすく
教えて下さいました。



日頃、赤ちゃんを抱いて
凝り固まった背中をヨガ
のポーズでほぐしていき
ました。
笑いヨガも取り入れ、リ
ラックスした雰囲気です
た。

最終日は和室で行われました。
赤ちゃんも畳が気持ちよさそう
でした。



公開講演会
「ウォーキングの実践と理論」
 共催 放送大学神奈川学習センター
 3月2日（土）講師：海老原先生



運動靴のすり減り具合から歩行を分析します。



日頃のウォーキングに役立つ知識を身につけようと多くの質問がありました。次回の開催が期待されます。



参加者全員、実際に歩いて縦、横の歩幅を図りました。2グループに分かれ、役割分担を決めてチームワークよく図ることができました

大岡 蓄音機音楽鑑賞会
 3月4日（月）
 講師：八木先生



魅惑のグレン・ミラー特集
 「ムーンライト・セレナーデ」などはたらく人たちの特集
 「東京のバスガール」など



年4回の定期開催です。毎回、楽しくわかりやすく曲の解説をして頂きます。



ついつい口ずさみたくなりますが、皆さん静かに聞き入っています。

大岡健康プラザ事業

南スポーツセンター・大岡地域ケアプラザ・大岡地区センター
足の健康フェスタ 3月16日（土）
 協力：フット&ボディバランスアジャストメント機構

午前と午後の2部制、30人ずつの参加者でした。



FBA機構の佐々木代表による講演会「足元から健康寿命を延ばすために」が行われました。足のバランスの大切さを学びました。



FBA機構のスタッフの方に、参加者一人一人の足の計測、足の相談をして頂きました。足の計測は初めてでよかった、靴ひもの正しい結び方を教えてもらいよかったと言うお声をいただきました。

*計測



*相談



計測を待っている間は、体操などのDVDを観ました。



南センターで当日参加の健康体操も行われました。