

大岡 蓄音機音楽鑑賞会
3月10日(月)
講師：八木先生



*元気になる行進曲 特集
「結婚行進曲」、「威風堂々行進曲第一番」など
*日本人声楽家 特集
関屋敏子、長門美保、奥田良三、佐藤美子



八木先生のくわしく楽しい曲の解説のあと、
静かに曲を聞き入ります。
毎回、たくさんの参加者、リピーターもいらっ
しゃいます。



ちょっとした便利な使い方、新しい
スマホの使い方など、スタッフがていねい
にご相談にお答えします。

リピーターの方も増えています。

パソコン・スマホ 相談会
3月16日(日) IT24会



お気軽にいらして
下さい。

毎月第3日曜日
13時30分～15時30分
(受付14時まで、および先着10名まで)
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



ミニ講習会
もあります。

おやこdeヨガ
3月10日、24日(すべて月曜日)

講師：久保木先生



赤ちゃんの代わりにぬいぐる
みを使ってわかりやすく教え
て頂きました。



2月～3月の全4回の講座です。
2か月から1才4か月までの
お子さんと保護者、11組の参加です。毎年、人気の講座です。



大人も子どももヨガでリラックスの
ひと時です。
お子さん同士のふれ合いもほのぼの
していました。

公開講座
「大岡川の桜～魅力と歴史～」
3月1日(土)

主催 南区さくらボランティアの会
横浜市南図書館
大岡地区センター



中学生から成人まで幅広い
世代の方、31名が参加して下
さいました。



さくらボランティアの会の講師の方が
植物としての桜について、
大岡川プロムナードの桜、
大岡川の歴史まで教えて頂きました。



南図書館より桜に関する
本を紹介しました。

大岡川の桜は、南区
さくらボランティアの
会によって守られてい
る事を知りました。



講演会后、大岡川の
桜の観察をしました。
桜の種類から桜の
状態など観察をしま
した。

昨年度の「ウォーキングの実践
と理論」に続いての講演会です。



公開講演会
「ウォーキングの実践と理論Ⅱ」
共催 放送大学神奈川学習センター
3月8日(日) 講師： 海老原先生



参加者で協力して、一人の方の
歩幅を測定しました。

大岡健康プラザの周りをゆっくり～ダッシュ
ペースで4周ウォーキングしました。
1週ごとに脈拍を測り、速度を算出しました。



心臓の筋肉を動かすには、トレーニング(運動)
の実践が良いことを学びました。

ミニイベント おひなさま
2月8日～3月3日

227名の方が
参加して下さい
ました。



折り紙をじゃばらに折って
お内裏様とおひな様を作りました。
完成品はお家に持ち帰ってもらいました。



春を呼ぶ

アロマスプレーとハーブ石鹸作り

3月9日（日）

大原先生



たくさんのアロマ精油から好きな香り2、3種類を組み合わせ、自分だけのスプレーを作りました。



アロマの取扱いから作り方、効能まで、ていねいに教えて頂きました。

12組計26名の親子が参加してくださいました。

最後は新聞紙を袋に詰め込んでボールにして持ち帰りました。



石けん素地に好きな香りを混ぜてよくもんで型抜きしました。ラベンダー、ローズ、マリゴールドのハーブを飾りました。



ファミリータイム あそび・隊

「新聞紙遊び」3月15日（土）



思い切り破いたり、新聞紙を使って色々な遊びをしました。



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15日（土） 協力：フット＆ボディバランスアジャストメント機構

*メインプログラム 講演会、足の計測・相談会（午前・午後の2部制）
*その他のプログラム 超かんたん！足もみセルフケア
Inbodyの測定



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。



講演会後は、それぞれ足の計測、相談をして頂き、アドバイスを頂きました。

計測を待っている間は、「もしも手帳」などのDVDを観ました。



相談



足もみマッサージ講師の内藤先生に、自分のできる足もみの仕方を教えて頂きました。当日参加の方も来て下さり、11時～14時まで参加者がとぎれませんでした。



南スポーツセンターでインボディの測定がありました。