

健康力UP!
美姿勢ウォーキングレッスン
9月4日・18日(全て木曜日)
講師:小茂田先生



社交ダンス、ヨガインストラクターなどの資格をもつ美姿勢コーディネーターの講師です。
各日前半は、講義で姿勢を正す事の大切さを学びました。



座った姿勢から鏡を見ながらの歩く姿勢を実践しました。
次第にきれいな姿勢になっていきます。

終了後は、台所での姿勢、ヒールで歩く時の姿勢など、様々な質問ができました。



ご相談者一人にスタッフが一人つき、じっくりと様々なご相談にお答えします。
LINE、メールなど、小さなお困りごとでもお気軽にいらして下さい。



パソコン・スマホ 相談会
9月21日(日) IT24会



はじめての手話講座
9月6日・20日・27日(全て土曜日)
講師:近藤先生、小西先生



聴覚障害者の講師と手話通訳者の講師
お二人に教えていただきました。



全3回、18名の方が参加されました。



耳が聞こえない事、困る事、デフリンピックについてのお話から、あいさつ、名前など簡単な手話から習いました。
最終回は、一人一人自己紹介が出来るまでに上達しました。

毎月第3日曜日

13時30分~15時30分(受付14時まで)
1回500円です。 **定員10名(先着順)**
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 ミニ講座あり



大岡 蓄音機音楽鑑賞会
9月15日(月)
講師：八木先生



初めて参加の方が
1/3ほどいらっしゃ
いました。
21名のご参加でした。

*みんな知っているクラシック ヴァイオリン特集
「チゴイネルワイゼン」、「G線上のアリア」など
*情熱のアルゼンチンタンゴ 特集
「ラ・クンパルシータ」、「エル・チョコクロ」など

社交ダンスで踊った曲、
若いときに聴いていた、
など感想を頂きました。
リクエストも多く頂いて
います。



ファミリータイム リトミック
9月20日(土) 講師：萩尾先生

0才～幼児21人、保護者20人
が参加して下さいました。



ピアノ、音楽に合わせて
輪になって歩いたり、止まっ
たり親子で楽しく体を動かし
ました。
秋なので、ブドウ狩り遊び
をしました。



イキイキ♪脳トレ健康体操
9月29日(月)
共催：本大岡地区社協福祉協議会



講師は、音楽健康指導士、
口腔機能指導員の
藤澤先生です。

第一興商のカラオケ
からの音楽、映像に
合わせて、座りながら
楽しく脳トレ、健康
体操をしました。



25名の参加でした。

とても楽しかった、リフレッシュで
きた、歌まで歌えて良かった。
大好評の感想でした。