

蓬萊支部だより

〈セラバンド体操サポーター養成講座開催〉

日時 10月 7日(金) 14:00~16:00
 場所 蓬萊学習センター分館第3講義室 (3回コースで次回は11・12月の第1金曜)
 参加費 500円
 申し込み 別紙申し込みチラシをご覧ください
 持ち物 ・セラバンド(お持ちでない方は当日800円で購入出来ます)
 ・飲料水



毎日、毎日暑い中、コロナ禍の中、外に出られず、行動出来ず、すっきりしない日が続いています。このコロナも3年となりました。

ある方(77歳 男性 元公務員)が歩けなくなって入院しました。これといった病気ではないのです。何も出来ず、テレビを観て、家の中にばかりいたからだと思われれます。特に、社会で頑張ってきた方は、地域の集まりなんて、意味がない、つまらないと思われるかもしれません。でも今は、行けるところ、出来るところに顔を出し、自分の健康(体も心も)を、守ってほしいので、少しでもお役に立てばと思い、この紙上でお誘いします。是非、ご参加ください。

講習を受けて理解を深めると運動効果が増すと思います。経験者も、初めての方も大歓迎です。(セラバンドとは、ゴム製のトレーニングバンドです。フィットネスジムや、高齢者の体操などにも使われています)



体操広場

- ・セラバンド体操は、音楽に合わせてゆったりとした動きなので、気持ちよくできます。
- ・片足立ちが苦手でしたが、セラバンド体操を続けて、今では楽に出来るようになりました。



お知らせ

体操広場:支所大会議室
 9月 9日(金)10:00~
23日は祝日でお休みです
 スマホ班会:支所大会議室
 9月24日(土)10:00~
 歌声広場:学習センター分館 第3講義室
 9月27日(火)10:00~
 *8/22~9/4 まで、コロナ感染防止のためお休みさせていただきました。
 *申し込み不要、どなたでも気軽に参加できます。皆様の参加をお待ちしております。



スマホ班会



スマホデビューした方、便利な使い方を教えていただけます。是非いらしてください。時々メッセージが入ってくるけど、意味が分からない、そんな経験ありませんか? ほとんどのお悩みは解決できると思います。個人個人の質問に添って、ワイワイ楽しいひと時を過ごしましょう。

歌声広場



ピアノの伴奏で、童謡、唱歌、フォークソング、演歌も、楽しく気楽に歌いましょう。ピアノ演奏を聴いているだけでも癒されますよ。

お問い合わせは、きらり健康生活協同組合
 地域保健部 (024-526-1515)