

## 活動報告

## わくわく健康塾 第3回 スローエアロビック

11月17日(木)エアロビック指導員の難波淳子先生にご指導いただきながら、スローエアロビックの体験を行いました。今回は難波先生が指導されている「リラックスクラブ」会員の皆さんにも参加していただきました。一緒に体を動かすだけでなく、休憩中も会話が弾んでいるようで楽しく交流することができました。難波先生より「体を動かすことはもちろんのこと、一番は人との繋がり。集まって一緒に動く、間違えても皆で笑い合うことが大切です。」とのお話がありました。



## わくわく健康塾 第4回 音楽レクリエーション

12月15日(木)音楽レクリエーション指導士の照井咲枝先生にご指導いただきながら、音楽レクリエーションを行いました。歌詞を思い出しながら声を出して歌い、同時に手足を動かしたり、懐かしい歌を歌ったりといった動作は脳の活性化に繋がるとのことでした。初めは気恥ずかしさから声を出すことをためらう様子も見られましたが、先生の声や音楽に合わせて体を動かすうちに自然と声も出るようになり、体もぽかぽかと温かくなっているようでした。歌を歌い、体を動かし、たくさん笑いリフレッシュすることができました。



※第2回 わくわく健康塾は新型コロナウイルスのため中止いたしました。

## お正月フラワーアレンジメント教室

12月27日(火)花長フラワーデザイン教室講師会の柴田美子先生を講師にお正月用のフラワーアレンジメントの作り方と長く鑑賞するための管理方法について学びました。若松と葉ボタンを中心にピンクスイートピーやエビテンドロビウム、千両を使用したピンク色が可愛らしい、縁起の良い迎春アレンジとなりました。参加された方の中には初めての方もおりましたが、柴田先生とお手伝いいただいた加藤さんの丁寧な指導により、全員が満足のいく素晴らしい仕上がりとなりました。



# サークルさんにお邪魔します

## リラックスクラブ



【活動日】第1・3木曜日  
【活動時間】10:00~11:00  
【活動内容】スローエアロビック  
【会員数】10名

### 【コメント】

私達が活動している「スローエアロビック」は運動が苦手な人でも音楽に合わせて、楽しく無理なく取り組むことができる簡単な体操です。初めての方でもリフレッシュできます。先生もとても明るくて楽しい方です。是非一緒に体を動かしてみませんか？まずは見学からでも一度いらしてみてください。お待ちしております。

### 【質問コーナー】

Q、普段は全く運動をしないのですが、こんな私でもできますか？

A、運動の苦手な方や体力のない方でも大丈夫な運動です。安心してご参加ください。

【お問合せ】横手市女性センター 33-3995



## 2月のサークル活動

1月16日現在

- ・貯蓄体操 ・3B体操 ・整美体操
- ・太極拳 ・フォークダンス ・卓球
- ・スローエアロビック
- ・フラダンス（大人向け、子ども向け）
  
- ・編み物 ・和布クラフト（つまみ細工）
  
- ・合唱、コーラス ・舞踊 ・よさこい
  
- ・絵画 ・書道 ・韓国語 ・将棋
- ・郷土史

当館を利用し、活動しているサークルです。  
ご興味のある方、一緒に活動したい方は  
横手中央公民館までお問い合わせください。

## 4月の利用申請について

2月1日（水）から受付いたします。

◎窓口での申請 9:00~

◎電話での仮申請 10:00~

◎インターネットでの仮申請 13:00~

### ご家庭に眠っている

### 書き損じはがきはございませんか？

横手ユネスコ協会では「書き損じはがき」の回収活動を行っております。2月中旬頃まで当館の窓口に専用のポストを設置しております。皆様のご協力をお待ちしております。

あなたの支援で世界に学ぶよろこびを



## ～ 今年3年ぶりに観光客を迎えての開催となります ～

2月15日（水）・16日（木）の日程で横手の伝統的な小正月行事「かまくら」が開催されます。当館駐車場は臨時駐車場としてご利用いただけます。また、お手洗いや休憩などでもお気軽にお立ち寄りください。

