◎さくら観賞会

４月８日(水)、10 日(金)、14 日(火)の３日間にわたり市内(寒河江川桜並木・二の堰親水公園・さくらの丘)などを中心に、中山町、河北町などへも足を伸ばし、桜を観賞しました。◆風の強い日や、雨の日もありましたが、咲き初めの桜、満開の桜で春を満喫できました。

◎ 活きいきサポーターと動いて笑って介護予防

４月 17 日(金)に「活きいきサポーターと動いて笑って介護予防」講座を23名の参加で開催しました。◆ラジオ体操、脳トレ、お手玉回し、足たたき、輪投げなどのゲームを行って、楽しく介護予防に取り組みました。

◎ やさしいヨガとはつらつ健康教室

４月 9･23日(木)に、ヨガ健康教室をヨガインストラクター法身ゆかり先生の指導のもとのべ36名の参加で開催しました。◆春の陽気とともに、体を伸ばし、深呼吸して体の調子が良くなったと大変好評です。