

令和
8年

8月の活動状況

皆様のお越しをお待ちしています！

◎ やさしいヨガとはつらつ健康教室

8月6・27日(木)に、ヨガインストラクター法身ゆかり先生の指導のもと31名が参加し、ヨガ健康教室を開催しました。◆毎月2回、イスとちょっとしたスペースを使ってできるヨガを教えてもらっています。みんなでやっているときはなんとなくできて、家でやってみるとなかなかうまくできないものです💧 そんなときは次の回で法身先生に聞くと、動きを見てもらいながら丁寧に教えてもらえます。同じように疑問を持っていた方も一緒に実践し、そこで生まれる会話もまた楽しいです💎 ヨガをするだけでなく、参加者同士で話す時間もまた、心身をリセットする特別な時間です😊



ふっと振り返ると見える自然豊かなセンターのお庭も、心を癒してくれますよ❀



◎ 玄関前のサンパソルが咲きました

那須吉春さん(白岩麓町会)からのご厚意でお借りしている、赤と白の「サンパソル」が見頃を迎えています。

「きれいだちゃ〜」「こっちさ赤いなも！」

いらっしゃる皆様、そろって足を止めてうっとり眺めていかれます😊



◎ 活きいきサポーターと動いて笑って介護予防

8月21日(金)に「活きいきサポーターと動いて笑って介護予防」講座を開催し、20名が参加しました。◆介護予防や高齢者の元気づくりを学んでいる活きいきサポーターの皆さんが中心になって、毎月第3金曜日に行っています。簡単な手足の運動をした後、恒例となっている輪投げは何度やってもどわっと大盛り上がり。コツをつかんだと思えば、ちょっとした手のぶれで明後日の方向に…。失敗も成功も、見るのもやるのも、笑顔がたくさん！また来月も楽しみです♪



◎ なつかしの名作映画観賞会「青い山脈（前編）」

8月7日(金)、若者たちの友情や成長、新しい時代への希望を描いた青春映画の名作映画「青い山脈(前編)」を、参加者41名で鑑賞しました。◆戦後間もない地方の町を舞台に、女子学生や若い先生たちが、古い考え方や偏見に負けず、明るく前向きに生きようとする姿を描いた青春映画でした。◆ラブレター事件をきっかけに、学校や町を巻き込む出来事が起こり、若者たちは友情や勇気を育んでいく展開で、この後に続く後編が楽しみです。

