



天神山通信

令和5年12月号

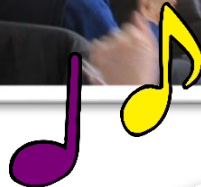
趣味講座体験会



音楽で元気講座



今回の趣味講座体験会は、“音楽で元気講座”と“ロコモ体操講座”です。神谷先生の“音楽で元気講座”はいつも楽しく笑いが絶えません。また安田先生の“ロコモ体操講座”は、ゆったりとした動きの中で音楽と共に体を動かしていきます。今回も心と体が整った、癒されたと大好評でした。是非みなさんも令和6年度から新しい事、始めてみませんか？



ロコモ体操講座

天候が悪い中30人が参加!!

あっという間の1時間でした♡



脳トレも行いました。



卓球大会

児童館との世代間交流イベント、卓球大会が児童館で行われました。福祉会館からは6名が参加。当日は賑やかな雰囲気の中、卓球を楽しみました。



ふれあい交流会も行いました♪

ちよっときて体操

今回のちよっときて体操は、ラダー運動を取り入れました。みんなで脳トレ！ラダーの上で、コグニステップ♪。少しずつ難易度が上がっていくプログラムに、四苦八苦。思わず笑ってしまいます。



良いお年を
お迎え下さい



来年は僕の出番だ!