

湖南 伝言板

令和2年9月号



浜松市西区馬郡町3805 - 1

電話・FAX (053) 596 - 1866

『夏祭り』開催

8/22(土)・8/25(火)～28(金)の5日間にわたり、恒例の夏祭りを開催しました。人情芝居・大道芸・太極拳・楽器演奏・民謡・腹話術など、ボランティアさんによる演芸が日替わりであり一般来館者や元気はつらつ教室の利用者は、芸達者なボランティアさんの熱演に、時折り歓声を上げ盛大な拍手を送っていました。来場者は延べ130名となり、連日大盛況のうちに終了しました。

最終日に腹話術や足芸を披露していただいた岩瀬光伸さん(69歳)は、県内各地を訪問しており、今回でボランティアの回数が節目の600回を迎えました。これからも引き続きのご活躍を期待いたします。



ハーモニカ・尺八・ドラムを演奏するMYフォーバンドの皆さん



腹話術で会場を沸かす岩瀬さん



音楽にあわせ手拍子する皆さん

夏休み講座 開催

●ヒップホップダンス教室

7月・8月の水曜日、全5回「ヒップホップダンス教室」を開催しました。受講した小学生7名は、チホ先生の合図と軽快な音楽に合わせ、リズムカルに身体を動かしていました。短い期間でしたが、回を重ねるたびに自然と身体が動きメキメキ上達していきました。受講者全員が、来年も参加したいとのこと。ダンスの楽しさを実感したようです。



リズムに合わせて♪♪ 左・右・右・左!

●親子藍染教室

8月8日(土) 小学生と親5組が藍染めに挑戦しました。世界に一つ! オリジナルTシャツが出来上がりました。



早速、夏休みに着て友達に自慢しよ〜っと!

ママ
ママ
ア
ア
う
う
た
た
か
か
な
な
あ
あ

●折り紙教室

8月22日(土) 小学生と親9組20名が折り紙教室「親子であおむし作り」を受講しました。親子でコミュニケーションを取りながら「折り紙」を楽しんでいました。



カラフルな可愛らしいあおむしの出来あがり!

参加者募集

◆極上のヨガ ヨガを極め心と体をシェイプアップ！

- (1)日時 10月3・17日、11月7・21日、12月5・19日
毎月第1・3土曜日(全6回) 午後1時30分～3時
- (2)場所 1階 運動指導室
- (3)対象 浜松市内在住の60歳以上の方
- (4)定員 25人(応募者多数の場合は、抽選となります。)
- (5)講師 飯島 邦江 先生
- (6)費用 無料
- (7)申込 9月24日(木)迄に、希望する教室名・受講者住所・氏名・年齢・電話番号を明記のうえ、往復はがきでお申し込みください。
申込先: 〒431-0203 浜松市西区馬郡町3805-1 ふれあい交流センター湖南



◆交通安全・防犯教室 高齢者向けの交通安全と防犯教室を開催します。

- (1)日時 9月15日(火)～18日(金) 午前10時45分～11時45分
- (2)場所 1階 大広間
- (3)講師 浜松西警察署員・交通安全指導員
申込は不要です。都合の付く日に、是非ご参加ください。
元気はつらつ教室の利用者も受講します。



◆自立体力診断 自分の体力年齢を知り、生活習慣を見直しませんか？

- (1)日時 10月29日(木) 午前9時30分～11時30分
- (2)場所 1階 運動指導室
- (3)対象 浜松市内在住の65歳以上の方
- (4)定員 30人程度(先着順)
- (5)費用 1人につき550円(検定料)
- (6)申込 10月28日(水)迄に、電話でお申し込みください。(ふれあい交流センター湖南 ☎ 596-1866)

4つの動きを基本に15分でチェック！

- ①歩行：歩く、横断歩道を渡るなど
- ②身体調整：着替える、段差をまたぐなど
- ③手作業：家事、ボタンをはめるなど
- ④姿勢変換：起きる、立つ、座るなど

※ いずれも、新型コロナウイルスの感染状況により、中止する場合があります。



☺ 元気はつらつ教室 ☺



8月の活動の様子

8月は、タオルドレス作成・おだい様ルーレットゲームなどを行いました。

タオルドレス作成中



まだまだ、腕は鈍っていないわよ！

おだい様ルーレットゲーム



チーム対抗のゲームです。スティックでボールをたたきルーレットを回します。印が止まった箇所の金額が手に入ります。しかし、お題をクリアしないともらえません。お題は、お尻で名前を書く・大笑いする・しりとりなどがあり、皆さん大爆笑！大盛況でした。

9月の活動予定

9月は、オセロ・手工芸・交通安全教室・カレンダー作成などを予定しています。

☆ 利用者さん募集中です。ご連絡お待ちしております！ ☆ ☎596-1866