

〒431-0203 浜松市中央区馬郡町3805-1 電話・FAX：(053)596-1866



明けましておめでとうございます  
 お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます  
 本年も子どもから高齢者の 世代を超えた居場所作りに努めてまいります  
 皆様のご来館を心よりお待ちしております 職員一同



## 教養講座 開催報告

### ◆カーズマン先生と楽しく体育遊び 12/15 (日)

カーズマン先生から縄跳び上達の極意を伝授され、真剣な表情で取り組んでいました。チーム対抗ミッションクリアゲームで汗だくになりながら思いっきり体を動かしました。



二重飛びを一生懸命に練習する子どもたち。

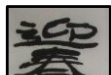
あきらめません!

### ◆親子しめ縄作り 12/14 (土)

講師の伊熊 麗奈先生との会話を楽しみながら、無農薬で育ったワラを使い飾りつけをしました。



同じ材料を使っても、個性豊かなしめ縄ができました。



### ◆スクエアステップ 12/7・14 (土)

マス目を歩き、骨盤底筋を引き上げます。股関節周りの筋肉をしっかり動かして、ぽっこりお腹とさよならしましょう！ ステップリズムを口ずさみながら、笑い声と「楽しい～」が飛び交っていました。



上半身の次は、下半身の「おさぼり筋」を動かします。

## フードドライブにご協力を!

1/31 (金) まで

家庭で少し余分になった食品を集めて、フードバンクに寄付し、必要としている方々へお渡しします。



●回収している食料 ・賞味期限が2025年4月以降のもの ・常温保存ができ未開封のもの

●喜ばれる食料 ・レトルト食品 ・缶詰 ・即席ラーメン ・カップ麺 ・お菓子など

※アルコール飲料、賞味期限が記載されていないなど回収できないものがあります。

# 元気はつらつ教室

## 12月の活動の様子

### ボウリング



「ストライク、ストライク」と祈りながら…



まっすぐ進まないボールに大笑い！悪戦苦闘しながら、導き出したストライクのコツは「力まないこと」♡最後まであきらめずに、全員で景品をゲットしました。

### ボランティアバンド

まっちゃん まりちゃん おかちゃんず



昭和の懐かしい歌謡曲を、生バンドにのせて、みんなで口ずさみました。

「この曲よく歌ったな～」「誰の歌だったかしら\*」手拍子交えての楽しい時間が、あっという間に過ぎていきました★



### 正月飾り 熊手

「開運」「健康」「長寿」を願って熊手を作りました。だるまの表情が十人十色で可愛いですね。素晴らしい縁起物に仕上げ、皆さん満足顔です。



どんな順番に貼るか悩むことが楽しいわ☆



### クリスマス会

クリスマスソングが流れる中、苺のケーキとチョコケーキゲームや、ハンドベルなどをして皆で楽しみました。サンタクロースからのプレゼントには、思わず笑みがこぼれました。



☆☆☆ 利用者さん募集中！ ☆☆☆

概ね65歳以上で、自立・要支援1・2の方が対象です。  
新しい仲間 お待ちしています。笑ったり、歌ったり、一緒に楽しみませんか？  
お気軽にご連絡ください。見学もどうぞ。

☎： 596-1866 (ふれあい交流センター湖南)