



令和7年3月号

# 湖東だより



浜松市中央区和地町1833番地の1 電話/Fax (053) 486-0650  
ふれあい交流センター湖東

暖かくなり、冬ごもりしていた生き物たちが目覚めるころとなり、少しずつ春らしさが感じられるようになりました。

木々の芽吹き時には、体調を崩す方が多いようですので御身おいといただき、ご来館をお待ちしております。

## ふれあい交流センター湖東改修工事完了のお知らせ

\*当館は、館の老朽に伴い、令和6年8月から令和7年1月の間で、外壁補修塗装と屋根の改修工事を実施し、2月1日から外観もきれいになり皆様に快くお迎えすることができるようになりました。今後も引き続き、皆様の利用をお待ちしております。



## 各講座実施しました！①骨ナビ&リンパストレッチ ②スクエアステップ ③健康レクリエーション

### ①骨ナビ&リンパストレッチ講座 鈴木則枝先生 1月22日実施



骨格を矯正して、  
リンパの流れを良くします。



## ② スクエアステップ講座 天野和美先生 2月2日実施

スクエアの中で、頭と体を使ってリズムを取ります。



## ③ 健康レクリエーション講座 和久田一夫先生 1月25日実施

いろいろな道具を使って、グループ対抗ゲームを行い、認知力と足腰を鍛えます。



# 元気はつらつ教室

元気はつらつ教室湖東では、週一回の利用で、ロコモ体操、レクリエーション、ゲーム、講師による講話などで楽しい時間を過ごし、昼食も週替わりで提供しています。  
\*今週は、大広間で、のびのびとポッチャゲームを楽しんでいました。

