



浜松市ふれあい交流センター
湖南だより
 令和 7年 4月号



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

うららかな春の日差しが心地よい季節となりました。
 今年度も、子どもから高齢者まで、多くの皆様が安心して
 お楽しみいただけるようサービスの向上に努めてまいります。
 どうぞ、お気軽にご来館ください。



防災訓練実施

2月25日(火)、防災訓練を行いました。今回の訓練は、地震により料理教室から火災が発生したことを想定した避難訓練・初期消火訓練、防災講話でした。参加者は迅速かつ安全に避難する方法を学び、実際に消火器を使って消火体験もしました。消火器の使用経験がない参加者がほとんどで、ホースを外す前にレバーを握るなど、初めての挑戦に戸惑う様子も見受けられました。訓練後、消防署職員から「避難の心得」や「緊急時の対応」についての防災講話をして頂き、参加者は実際の災害時に必要な知識やスキルを習得、さらなる防災意識の向上を図ることができました。



受講者募集

◆ きらきら貯筋体操 ◆

日時 6月6日・20日 13:30~15:30
 (全2回、毎回 金曜日)
 対象 市内在住 60歳以上の方
 定員 20人(先着順)
 参加費 無料
 持ち物 汗拭きタオル・水筒(水分補給用)・上履き
 募集期間 5月1日(木)~5月29日(木)
 講師 天野 和美先生

申込方法

電話・FAX又は、直接窓口へ
 ☎・FAX (053)596-1866



自分の足でずっと歩ける

身体づくりを目指しましょう!

令和6年度の教養講座に、たくさんのご応募をいただきありがとうございました。
 人数の都合により受講できなかった方、大変申し訳ございません。
 令和7年度もバラエティーに富んだ企画を用意いたしますので、たくさんのご応募をお待ちしております。

元気はつらつ教室

3月の活動の様子

おやつ作り・お楽しみ会・お誕生会なども行いました。

手芸 着物美人

少々難度が高い手芸に挑戦！

千代紙を折って、バランスを見て、位置を決めて、のり付けをして、と、工程がたくさんあります。皆さん四苦八苦しながらも、根気よく指先を動かしていました。帯揚げの幅や帯留めの位置によって、粹な姿に見えたり、華やかな姿に見えたり、十人十色のすばらしい作品が出来上がりました。



ボールすくい

遠心力を利用してピンポン玉を吸い上げる。掛け声は「クルクル・パー」



あせらず冷静に…が、コツのようです。勝負の確認はみんなの手拍子で盛り上がりました。

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。「知っている曲だから全部歌える～」と、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。



健康体操で毎日いきいき

午後1時になると、館内利用者と元気はつらつ教室の利用者が大ホールに集まって来ます。健康体操の時間です。音楽に合わせて、それぞれの状態に応じて無理なく全身を動かします。皆さんご存じの曲が多く、口ずさみながら楽しく体を動かしています。転倒による骨折や認知症を予防する効果が期待できる健康体操。“継続は力なり”です。

