

それゆけ！ しいたけちゃん



さがしい会
5月最後のさがしい会は、くすハーマモニカクラブと大正琴もみじ会のスペシャルコンサートを鑑賞しました。ハーマモニカと大正琴の奏でる音色と、懐かしい歌詞曲の組み合わせが皆さんの心に染みているようでした。

右！左！と楽しそうに体を動かしていました。
次回は6月17日に開催予定です。



5月13日 ハツラツ健康教室を開催しました。今回はランチタイムフィットネスを行いました。
足踏み
や腕の上
げ下げな
どを音楽
に合わせて
行つと
踊ってい
るようで
した。参
加者の皆
さんも、

ハツラツ健康教室

オレンジカフェくすin八幡自治会館

5月9日にオレンジカフェくすを開催しました。

5月に入り暑さを感じる日も増えましたね！暖かくなると運動を始める方も多くなります。今回のカフェでは運動の大切さについてお話ししました。

自己紹介の時に日頃皆さんがどのくらい運動をされているか発表してもらい、いい運動とは何か、ウォーキング中に出来る脳を活性化させる工夫などをお伝えし、リズムに合わせてグーパー体操を行いました。



毎月テーマを変えて認知症予防についてミニ講話を行っています。是非カフェに参加して認知症について学んでみませんか？オレンジカフェは、子どもから高齢者までどなたでもご参加いただけます。お気軽にご参加ください。



<お知らせ>

今後の予定：6/13 7/11 8/8

(毎月 第2月曜日)

14時から八幡自治会館にて 参加費100円

《お問い合わせ先》 玖珠町地域包括支援センター

☎72-7154

新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、中止する場合があります。

