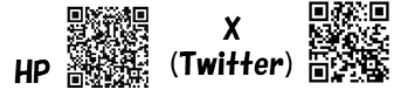


回覧

めぐもり 3月



地域活動交流よりお知らせ

クラシックコンサート

昨年、好評をいただきましたクラリネットのコンサート。今年もパワーアップして開催いたします。クラシックの音色をお楽しみください。

- ◆日時…4/21(日) 13:30~14:30
- ◆場所…多目的ホール ◆定員…25名
- ◆参加費…500円 ◆持ち物…上履き
- ◆出演…ケニチロカルテット
- ◆申込…3/5(火) 10:00~ 電話または窓口

ケニチロカルテット プロフィール

2018年4月に東邦音楽大学クラリネット専攻により構成されたクラリネット四重奏。単独コンサートを開催したり、地域のコンサートなどに多数出演経験あり。



おやこの広場

「絵本の世界を楽しもう」

絵本の読み聞かせと、その絵本にちなんだ遊びを行います。どんな絵本かは…当日を楽しみに！

- ◆日時…3/14(木) 11:00~11:30
- ◆場所…地域ケアルーム・ボランティアルーム
- ◆参加費…無料 ◆申込…不要
- ◆出演…横浜ひがしおやこ劇場

<出演者紹介>親子で生の舞台を鑑賞する。他にも地域での遊び会や野外活動、ワークショップなど、様々な活動を行っています。

～にんべんかつお節教室～

- ◆日時…3/22(金) 10:30~11:20
- ◆場所…多目的ホール ◆定員…20名
- ◆参加費…無料 ◆持ち物…エプロン・上履き
- ◆講師…株式会社 にんべん ◆申込…受付中

体操教室のご紹介 ～リニューアルのお知らせ～

4月より年齢制限を撤廃して、どなたでも参加できるように、体操教室をリニューアルいたします。各曜日それぞれの特色をより生かした体操を行う予定です。どちらの曜日にも参加可能で回数制限もありません。健康的な身体作りをこの春から始めてみませんか。

火曜健康体操

- ・開催日時：4/9、23 14:00~15:00
- ・参加費：400円/1回 ・予約：不要

中村佳子先生からひと言

道具を使わず簡単にできる体操、手軽に行えるボール、体操棒、バランスマットを使った体操で筋力・体力アップ。脳を刺激し、健康維持につながります。無理せずマイペース、楽しく身体を動かすことで、心とからだを健やかに保ちます。日常生活を快適に過ごしましょう。簡単な体操で身体を動かすことから始めてみませんか。お気軽にどうぞ。ご参加をお待ちしています。



水曜健康体操

- ・開催日時：4/3、17 14:00~15:00
- ・参加費：400円/1回 ・予約：不要

佐藤幸子先生からひと言

楽しく元気に毎日の生活がハッスルできるようにを目標に！！
1人ではなかなか出来ない運動をセラバンドを使用して、筋力アップを目指します。また、座位でのリズム体操を行い、体と脳に刺激を与えて若返りを図ります。仲間とワイワイしながら体力づくりを始めませんか？初心者大歓迎！皆様のご参加お待ちしております

