

きくなみんなのひろば

No.14 2021年11月

ニュース

感染状況は少なくまりましたが まだまだみなさんしっかりと対策を！

歌って♪のびのびシニアストレッチ 開催報告 10月14日

10月14日(木)に西山篤子先生の指導のもと～歌って♪のびのびシニアストレッチ教室が開催されました。この教室の目標は、“楽しく声を発して元気になる”こと。

歌うことは呼吸法にもつながり、心身の機能を整えます。参加者は、懐かしい童謡や唱歌を歌いながら、椅子に腰かけて穏やかに筋肉とバランストレーニングを行います。この日はコロナ感染症予防のため、マスクを着用して「赤とんぼ」そして「可愛いいかくれんぼ」を歌いながら身体を動かしました。

今後は毎月隔週木曜日に月2回のペースで、仲間と楽しく体を動かします。健康づくりに関心のある方なら、男女問わずどなたでも参加できます。

一緒に笑顔でスローエイジングしませんか。

日時：毎月第2・第4木曜日 10:15～11:45

場所：菊名みんなのひろば

参加料：1回 500円、入会金なし

講師：西山篤子先生(のびのびシニアストレッチ代表、港北区まちの先生)

定員：7名

問合せ・申込：シニアストレッチグループ

TEL&FAX 045-432-3096

11月は11日・25日



楽しく声を発して元気になる！

菊名ご近所文化祭

11月27日(土)～12月5日(日)

菊名みんなのひろばでは、菊名ご近所文化祭に協賛し文化祭を開催します！

絵画・書道など、日ごろの作品を展示するほか演奏も行う予定です 10時～16時

ぜひお寄りください！

詳細は掲示板、HPをご覧ください

会場：ギャラリー&スペース弥平

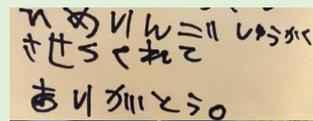
菊名みんなのひろば



姫リンゴの収穫



お庭には赤い可愛い姫リンゴがたくさん実りました。光の園保育園のみなさんが収穫にきてくれました。



君はキジコか？



10月のある日庭にいと1羽のキジバトが道路の方から飛んできて、私の目の前のまきの木にとまりました。

君はキジコか？親か？ キジバトの憩いの場になっていることは確かかな。