

展 示

センターに艶やかなお雛様が勢ぞろい♡～ひな人形展示～

蔵持市民センター

今年も蔵持市民センターにお雛様が登場。
今年も豪華絢爛な姿を見せてくれました。

今年新たに「お雛様をずっと閉まっていた。」という、坂本さん、山口さん、山下さんのひな人形もセンターに展示していただきました。

どことなく嬉しそうなお雛様の表情に、飾りつけをしてくれた人たちも思わず顔がほころびました。



健 康

みんなで楽しくステップでハイタッチ🍊オレンジカフェ

まちじゅう元気プロジェクト



今年度最後のオレンジカフェは、17日(月)、社会福祉協議会の方をお招きしてスクエアステップを行いました。名張看護専門学校から看護学生さん3名も含めて、計17名の参加で会場は楽しい雰囲気になりました。

スクエアステップとは、見本のステップ(足踏み)を覚えて、スクエア(升目)で仕切ったマットの上で覚えたステップを行うことで、高齢者の身体機能(転倒予防)や認知機能を向上させることを目的として開発された健康増進エクササイズです。

頭と身体を同時に使うエクササイズに戸惑い不安も感とじられていた方もいましたが、「大丈夫!できているよ!」等とお互いに励まし、称え合い、難しいステップを楽しむ姿がありました。

できなくてもできなくても、最後にはみんなでハイタッチ👏🌟👏楽しいひと時となりました。

健 康

楽しい民謡と蔵持音頭で元気🎵～高齢者学級～

蔵持市民センター

26日(水)、高齢者学級が開かれました。今年度最後の高齢者学級は、センターでサークル活動をしている「民謡吉泉会」の5名の方に馴染みのある民謡を披露していただきました。花笠音頭・炭坑節など、三味線と太鼓に合わせて、一緒に口ずさんで楽しんでおられました。

その後、蔵持音頭の踊りの動画を見ながら、一緒に歌ったり、座ったまま踊ったりして、なつかしい歌に触れたひと時となりました。

