

新年あけましておめでとうございます！

新しい一年がスタートしました。皆さんは今年の目標を立てましたか？

「一年の計は元日にあり」といいます。皆さんが立てた目標に運動についても入っていますか？
難しいことではなくて、「習った体操の一つでも毎日する」「布団の中で足ブラブラを毎日する」
等、簡単なことでもよいのでぜひ目標に入れましょう！

私達も皆さんの目標が達成できますよう一緒に頑張りたいと思います。

今年一年、宜しくお願い致します。



＜今年の活動計画（1～3月）＞

コース	運動	脳トレ
月・木午後コース	上半身を動かしましょう！	折り紙でつるし飾りを作りましょう
火・金午前コース	ストレッチを頑張りましょう！	折り紙で桜を作りましょう
火・金午後コース	体幹を鍛えましょう！	折り紙で桜を作りましょう

まずは、3ヶ月間頑張りましょう！

年末に第1回目の交流会を行いました

いつもはクラスごとに少人数で行なっている体操ですが、全コースで初めて体操を行いました。

皆で体操をして、お弁当を食べてとても賑やかな会になりました。

小人数も良いですが、たまには大人数で行う体操も「人と関わる」という刺激になりとても良いことです。



12名でのマット運動。

みんなで「1, 2, 3・・・」と声を出しながら行いました。

棒体操。自宅でも頑張りましょう！



お昼はみんなでお弁当。

みんなで食べるご飯はいつもよりおいしく感じました。

