

石野シニア倶楽部

『～いつまでも生き生きと学び続ける～』

もっともっと、心も体も、イキイキ♪ハツラツ♪

6月から10月まで全5回!今年度は55歳からのシニア世代も参加されました。
市有大型バスに乗って館外活動も体験しました。



第1回 6月18日(水)

「お口の健康教室」口腔ケアの実践!

歯科医師、歯科衛生士さんからお口の持つ機能のお話を聞きながら、むせを防いだり、飲み込みやすくなる方法を学びました。



第2回 7月16日(水)

「ワイヤー工作&肩ほぐし体操」



りんごの木・みのもる・実を結ぶ・・・
皆さんのこれからのチャレンジが実を結びますように☆



第3回 8月20日(水)

「津軽三味線」生音楽に触れる♪

21歳の若き津軽三味線奏者の迫力ある演奏と楽しいトークに引き込まれましたね～感動!



第4回 9月17日(水)

「元気回復レクリエーション」



“タラちゃん、課長さん、さちこちゃん、たろうくん”
抜群のチームワークで超～楽しい! 皆さん若返りましたね。



第5回 10月2日(木)

「陶芸絵付け」館外活動!

瀬戸品野陶磁器センター陶芸教室に移動して絵付け体験!
「難しい〜」四苦八苦しながらも素敵な作品が出来ました。



「たべまるのうた♪」ができたまる!

おまけ♪「たべまる体操」

ヘルスサポートリーダーVer.

市の食育キャラクターたべまるの
たべまるのうたに合わせて高齢者向けの
体操をみんなでレッツトライ♪

