

公民館クラブ のご案内

現在、次の様なサークル活動が定期的に行われています。その日程の概略を紹介致します。

1.卓球	月曜、水曜、金曜 火曜、木曜、土曜	(19~21) (10~12)
2.パソコン	土曜(第2,4) 木曜	(9~11) (19~20)
3.3B体操	水曜	(9:30~11)
4.社交ダンス	火曜	(19~21)
5.ヨーガ	月曜	(10~12)
6.俳句	火曜	(20~21)

以上のクラブ活動が年間を通して活発に行われています。年度途中からの参加も可能です。関心のあるサークルに積極的に参加することをおすすめします！さて、今回の広報では「3B体操 岩わかば」を少し詳しくご紹介します。

3B体操 岩わかば
(みずみずしく、しなやかに)



3B体操とはボールB、all、ベルBeller、ベルター(Belter)

の3つの用具を使用しながら、行う体操です。全ての動きを童謡からクラシックまで色々な音楽に合わせて集団で行うことにより若さの維持に役立ちます。自分の体力に合わせ自分なりに身体を動かす事でリラックスできます。

腰痛、肩こり特に便秘、ストレス解消によいと大好評です。体操に参加している皆さんは、童心に帰り仲間とおしゃべりをしてワイワイ、キヤーカーと賑やかです。帰る時にはお互い声を掛け合って「来週も元気にお会いしましょう」と全員張り切っています。

金子鈴枝先生ご指導のもと、現在二十五名の方が参加し楽しんでいきます。みなさんも週に一度少しの時間を利用して、心身共にリフレッシュしませんか!?



色つきのラージボールで無理なく楽しい卓球を!



泉月盆栽展示会より

J A 岩村支所長
よりの寄稿

「ふれあいセンター便り」発行おめでとございます。地域の皆様への心よりどころになることを祈念いたします。

さる四月一日に岩村支所長の命を戴きました。つきましては、かかる大役には力不足ではございますが、力の限り農協事業並びに地域の発展に専心努力いたしますので、今まで同様、支所事業に対しましてご支援ご鞭撻を賜りますよう謹んでお願い申し上げます。

なお、「ふれあいセンター便り」の紙面をお借りいたしまして地区の皆様により一層、農協事業をご理解を得て、ご利用戴く為にJAに関する各施設のご紹介を次号より掲載させて頂きま

J A 岩村支所長
大塚光伸