



ご挨拶 ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

こんにちは。毎日暑い日が続いておりますが、体調は崩されていませんか？こまめに水分補給をしてください！

さて、「名古屋市高齢者はつらつ長寿推進事業」の募集時期がやってきました！詳しくは表紙をご覧ください。見学も受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください！

♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪

☆健康体操☆

少しやるだけで足があがって転倒防止になるわね！



☆音楽療法☆

楽器を鳴らして、歌って、さらに体操♪ 脳の活性化になりますね！音楽は毎回、人気のあるプログラムです♪



☆音読教室☆

天白図書館で音読教室♪ 声を出して読むことは脳の活性化や心身の健康に良いと言われています。絵本、古文、天白区の歴史などを楽しく読むことができました。



☆イルカのブローチづくり☆



この夏はこのブローチでちょいモテオヤジまちがいなし★



☆目とメガネのお話☆



☆外出企画☆

希望者で、港区にある「名古屋市港防災センター」に行きました。地震体験や煙避難体験、伊勢湾台風の3D映像体験、さらに防災のお話を聞きました。「遠かったけど、行って良かったわ★」と大好評でした。



震度6を体験中

☆和太鼓の体験☆

学区の方のご協力により、貴重な和太鼓の体験ができました♪ 初めて叩く方が多く緊張気味でしたが、丁寧なご指導により、みなさん楽しみながら取り組むことができました。



消防士の防火衣を着てパシャリ★

