



ひまわり通信

特定非営利活動法人
「NPO千の風」
ひまわり栗生発行 NO35
2018年3月

「ひまわり栗生」で何か新しいこと 始めませんか?!

そろそろ春です。みなさん何か新しいこと始めませんか。

昨年3月から始まった麻雀初心者教室も、この3月で丸1年を経過し、講師の先生から卒業証書が手渡され、先生の手を離れてどのクラスにも自由に参加できます。また新たに秋に初心者教室が始まりました。

麻雀はもちろん、囲碁、将棋、折り紙、お茶、お花、お習字、その他、みなさんのリクエストで何か新たなことを初めてみたいと思います。

ご近所、お友達にお声かけください。

月曜日 13時～	2階での利用
水曜日 終日 10～16時 午後 13～16時	1階 麻雀
木曜日 午前 10～12時	2階での利用

2月のお誕生日会が 楽しく開催されました

2月のお誕生日会が19日(月)に行われました。2月生まれの利用者さんは6人、残念ながら、お2人の方は体調不良で参加できませんでしたが、たくさんの方がお祝いをしてくださいました。

いくつになってもみんなでお祝いしてもらえるのは嬉しいと喜んでいただきました。



「ひまわり栗生」の運動教室

レポート

大石千佐子

毎週水曜日の2時から第2住宅集会所をお借りして運動教室をしています。毎回多くの方に参加していただいています。みなさん本当に明るくお元気で、そしてなにより仲の良さに驚かされます。「あーなんてここは、良いところだろう」といつも思っています。一番若手の(?)の私が皆さんから元気のパワーをいただいています!!



運動指導者としてはまだまだ半人前の私ですが、おれからも一生懸命がんばります。

3月7日から新しいクールが始まります。みなさんの参加をお待ちしています。

●運動プログラム

箕面市ゆっくりんぐ運動
ストレッチ、筋力トレーニング
棒をつかったの体操など、イスに座って行う運動です

運動教室のボランティアさん募集!

毎週水曜日団地集会所で行っている運動教室が昨今の健康志向で、たくさんの方々に利用していただいています。参加者の方の安全管理や準備、片付けなど、お手伝いいただける方を募集しています。ボランティアですので報酬はありませんが「ひまわり栗生」のお食事券や行事へのご招待を考えています。

お知り合いの方などご紹介ください。