

## 「くれよん」

今年も楽しく、歌って、踊って、作って、頑張りました

—大阪市地域活動支援事業—

くれよんに多彩な色があるように誰もが親しみやすく参加したいなと思えるように「くれよん」と名づけられた催しです。大阪市の委託を受けて育成会レクリエーション事業「くれよん」も3年目になりました。今年度の延べ参加者数は700名を超えました。余暇を利用し障害者仲間の戸外活動、交流の機会を作り、参加者の自立意欲や仲間意識を高めることを目標に、取り組んで参りました。また多くの方が参加できるように、土日いろいろな趣向を凝らして計画しました。

### 6月 初夏の一日、料理教室とヨガ教室がはじまりました。

#### ①料理教室パートⅠ

チキンクリームシチュー&レモンサブレ

#### ②ヨガ教室 \*ルーシーダットン\*Ⅰ

～ココロもカラダもリラックス～を目標にはじまりました。



### 7月 2回目のヨガ教室と料理教室、やさしい和菓子作りに挑戦

ボウリング教室もスタート!

#### ③料理教室パートⅡ

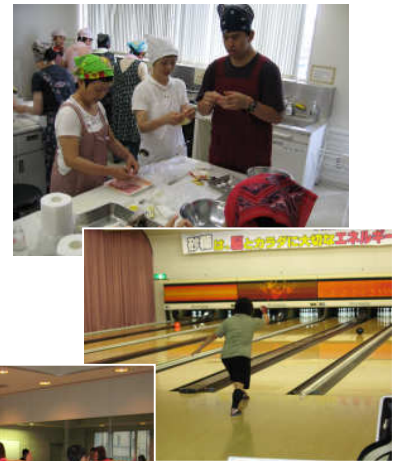
ポークピカタ&白玉和風デザート

#### ④ヨガ教室 \*ルーシーダットン\*Ⅱ

心地よい音楽とストレッチで体も少しほぐれてきました…

#### ⑤ボウリング教室パート1

今年も ボウリング教室ははじまりました。



### 8月 暑くても盛りだくさん、みんな元気でした。

#### ⑥ヨガ教室 \*ルーシーダットン\*Ⅲ

少し慣れてポーズも決まって…

呼吸やリンパの流れを感じてカラダを動かそう。

#### ⑦ハープ演奏会

夏の午後の昼下がり、ハープの音色にしばし…うっとり。

#### ⑧ボウリング教室パート2

ボウリング連盟の先生方に指導していただきながら…

ゲームスタート!大会を目指す人も初めての人も

その人に合わせて指導します。



### 9月 残暑きびしいですが…がんばります!!

#### ⑨料理教室パートⅢ

野菜たっぷりのラザニア&バナナケーキ

#### ⑩リズム体操

ストレッチと簡単なステップを取り入れて楽しい曲にあわせてリズム体操。

#### ⑪ボウリング教室パート3

指導を受けて上手な人はもっと上手に。

初めての人も個性を大事にしながら…少しのアドバイスで  
ちょっぴり上達。ボウリングの楽しさを実感しよう。

