

⑫ピアノと歌のコンサート

ちよっぴり秋を感じて・・・

気軽に楽しめるクラシックコンサートを開催しました。



10月 食欲の秋！スポーツの秋！

⑬料理教室パートIV

棒棒鶏&豆腐のみたらし団子



⑭ヨガ教室 *ルーシーダットン*IV

ヨガって・・・とっても心地よい。

ココロの集中&リラックス。自然にカラダもポーズ。



⑮ボウリング教室パート4

今までの成果をゲームで試そう！ボウリング連盟からメダルの授与もありました。

11月 秋深まって・・・みんなで季節を感じに出かけました。

⑯鶴見緑地 DE バーベキュー

天気も良くて、空気もさわやか・・・みんなでワイワイバーベキュー。焼く人、食べる人。

おいしいお肉！野菜！おにぎり！バランスよく◎ご馳走様でした!!



⑰1日バス旅行 『淡路ファームパークイングランドの丘』

バス2台88名で淡路島へ。動物エリアと植物園など広い園内を思い思いに散策しました。



12月 12月といえばクリスマスですね。

⑱クリスマスコンサート

N T T西日本大阪吹奏楽団のクラリネットパートの皆さんが

サンタの衣装で演奏会。クリスマスケーキとプレゼントも楽しみです。

⑲料理教室パートV

鶏の照り焼き&コーヒーゼリー



1月 新年明けまして・・・「くれよん」活動開始

⑳ヨガ教室 *ルーシーダットン*V

お正月で休んでいたカラダを起こそう。

しばらくぶりのヨガでカラダをのぼしてココロもリフレッシュ

2月 ボウリング教室最終回です。

㉑ボウリング教室パート5

みんな自己スコアアップになりました。

指導を受けて少しのコツでレベルアップしますよ。初めての人もボウリングのおもしろさをきくと発見できると思います。



3月 今年度最終はヨガ教室です。

㉒ ヨガ教室 *ルーシーダットン*VI

～継続は力なり～少しの運動を続ける習慣をつけましょう。

テレビを見てる時、寝る前・・・座ったままでも・・・

ココロもカラダもリラックスを目標に！

