

地域の和を広げよう！

NPO法人 特定非営利活動法人

# 赤べこトータルスポーツ通信



赤べこ通信 NO.63

10月号

フラメンパーが沢山  
増えました！！

## フラダンス☆



お揃いのパウを身にまとい、伊藤董先生（マハロヌイスタジオ）のもと毎月楽しくレッスンしています。名曲「月の夜は」の踊りも皆さん上達してきました。



## ホクラニ(きらめく☆)柳津チーム

## ハンドメイド「GACHAバック作り」



10月13日（水）開催のハンドメイドは、講師に nana+mico 様をお招きし可愛いガチャバック作り挑戦しました。

参加者は、好きなパーツを選び、端をシーラーで固定しカラーテープでおしゃれに飾りながらオリジナルのキャンディバックを作りました。



## 公民館事業

## 高齢者学級「運動教室」指導

柳津町シニアサークル養寿学園・福寿学園で脳トレや転倒防止に繋がる運動指導等を行いました。

又風船バレーは大変盛り上がり、参加者は楽しく気持ちの良い汗をかきました。



事務局：NPO法人 赤べこトータルスポーツ（柳津町 B&G 海洋センター内）  
TEL：0241-42-2246 FAX：0241-42-2546