

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.74

11月号

「ミナクル健康塾」 in 昭和村



11月17日（木）昭和村公民館において、「ミナクル健康塾」を開催しました。

サビ取り体操や脳トレ、転倒防止運動等の指導を行い、最後は風船バレーのゲームを楽しみました。参加者は元気に体を動かし、気持ちの良い汗をかきました。教室終了後に筋力測定が行われ、数値が上がるという効果が見られました。

これからも健康寿命の延伸や医療・介護知らずの活動に力を入れていきます。



いろんな手づくり
に挑戦しよう！

ハンドメイド教室

毎月1回開催している「ハンドメイド教室」では、月ごとにテーマを決めながら多世代で活動しています。「おしゃれなマスクチェーン」・「会津木綿のブローチ」・「木の Cuttingボード」・「ふわふわフェルトソープ（羊毛石鹸）」・「枝の可愛いサンタ」作り等、和気あいあいと様々な作品を作ってきました。

12月のハンドメイドは、14日（水）に開催予定です。抗菌エコで可愛い「ミツロウ（蜜蝋ラップ）」を作成します。どなたでもお気軽にご参加ください！

（詳細は別途チラシにてお知らせします。）



親子での参加がお勧めです♪

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

