

サロン名

岩江100体操



★ 活動日	毎週木曜日 13:30~15:00
★ 場所	下舞木集会所
★ 平均参加人数	名 (男性 12名、女性 42名)
★ 活動内容	<p>下舞木地区から54名参加 13:00~13:30 参加者同士のコミュニケーション 13:30~14:30 DVDによる①100歳体操 ②かみかみ100歳体操 14:30~15:00 指導者による情報発信 健康増進の話し体操、地域の情報、国内外の情報 参加者意見交換</p> <p>人数が多い為2班に別れて1週間おきに行っている</p>
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。 多くの人が集まる 体操に来るのが楽しく早く来て楽しんでコミュニケーションをとっている 80代、90代 男性が多く参加している <u>誕生日にはプレゼント有り 景品も配布</u> 100歳体操でみんな笑顔に!!</p>
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <p>① 会場準備を手分けして実施 DVDを用意 椅子並べ 廃棄など</p> <p>② <u>握力測定(毎回)</u> 握力計準備 測定 チェットシート記入 ティータイム</p> <p>③ 活動終了後の片付け 椅子格納 床掃除を交代で実施 トイレ掃除</p>



岩江地区100歳体操は、三春町で一番早く導入し、全員元気で頑張っています。

100歳体操 握力測定結果シート

氏名	性別	年齢	握力	測定日
山本 太郎	男	78	28.5	2023/10/17
山本 花子	女	82	18.2	2023/10/17
山本 健一	男	85	22.1	2023/10/17
山本 美穂	女	88	15.8	2023/10/17
山本 隆夫	男	91	20.3	2023/10/17
山本 悦子	女	94	12.5	2023/10/17
山本 次郎	男	97	18.9	2023/10/17
山本 幸子	女	100	10.1	2023/10/17

100歳体操 個人別・性別 握力推移グラフ

氏名	性別	年齢	測定日	握力
山本 太郎	男	78	2023/10/17	28.5
山本 花子	女	82	2023/10/17	18.2
山本 健一	男	85	2023/10/17	22.1
山本 美穂	女	88	2023/10/17	15.8
山本 隆夫	男	91	2023/10/17	20.3
山本 悦子	女	94	2023/10/17	12.5
山本 次郎	男	97	2023/10/17	18.9
山本 幸子	女	100	2023/10/17	10.1



令和5年 100歳体操 出席表

NO	氏名	出席	欠席	遅刻	早退
1	山本 太郎	○	○	○	○
2	山本 花子	○	○	○	○
3	山本 健一	○	○	○	○
4	山本 美穂	○	○	○	○
5	山本 隆夫	○	○	○	○
6	山本 悦子	○	○	○	○
7	山本 次郎	○	○	○	○
8	山本 幸子	○	○	○	○
9	山本 健二	○	○	○	○
10	山本 悦子	○	○	○	○
11	山本 健三	○	○	○	○
12	山本 悦子	○	○	○	○
13	山本 健四	○	○	○	○
14	山本 悦子	○	○	○	○
15	山本 健五	○	○	○	○
16	山本 悦子	○	○	○	○
17	山本 健六	○	○	○	○
18	山本 悦子	○	○	○	○
19	山本 健七	○	○	○	○
20	山本 悦子	○	○	○	○

サロン名

岩江スフェアステップ



★ 活動日	毎月 第2木曜日
★ 場所	岩江地区 コミュニティーセンター (防災)
★ 平均参加人数	30 名 (男性 2 名、女性 28 名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ○岩江全地区から 30 名が参加 ○ラジオ体操 ⇒ スフェアステップ ⇒ リーダーによる模範演技 ⇒ 全員で ○3班にわかれて練習 ⇒ 30分おき位に休憩。
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 🍀 1ヶ月 1回なので顔を会わせるのが楽しみ。 🍀 転倒予防・認知機能の低下防止のための継続 🍀 間違えても笑いがおきその場が和む。 🍀 最高齢 90 才の人も参加しています
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんな協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受付活動参加ポイント押印を役割分担しながら実施。 ○ステップパターンが理解しにくい場合、指導者から懇切丁寧に指導し孤立にならないように配慮しています。 ○終了後 清掃消毒し感染防止も実施。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

平成 28 年 12 月 22 日

岩江地区スフェアステップ

保健福祉会は三春町保健センターの呼びかけで「スフェアステップ」を立ち上げました。三春町から指導認定を受けた女性の10名と第2本部の年長 30 名・2 時間区長・リーダーを中心に開催しています。誰でも気軽にステップを踊るだけで健康の維持ができます。現在、30 名の参加者を数える会報は発行されています。初めは人数が少なかったですが、徐々に増えてきています。

三春町で一番早く立ち上げました!!
平成 28 年 8 月 31 日

終了後の記念撮影

36に分かれ各リーダー指導のもと、元気にレッツラーゴー!

リーダーによるステップパターン模範演技! ちよっこの心配! でせせ!

元気かい〜!

参加してみませんか!

地域とのつながりを広げませんか

〜足跡・活動内容〜



<給食支援・いらだぽ〜す>



<サシマイモの植付け・フック>

<ミシン支援・テック>



令和五年九月十日

賞状

いらい長寿県民賞

大団体がいきいきと積極的に社会活動に参加し明るい長寿社会づくりを寄与されたこと他、他府県とすむこととあります。よろこびを承知します。

令和五年九月十日

内堀雅雄

この活動を企画、実行し地域の活性化に貢献したことを表彰しています。つぎの表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

1. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

2. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

3. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

4. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

5. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

6. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

7. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

8. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

9. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

10. 表彰状を受け取った人は、他府県で生活する方にもご褒美に送りたいと思います。得意な方へ送ることも可能です。送りたい方は、お名前と住所を添付して、お返事ください。送らなくても構いません。

<敬老会踊り・頑張り比べ>



サロン名

にこにこ 岩江サロン



★ 活動日	毎週月曜日 10:00 ~ 12:00
★ 場所	岩江防災コミュニティセンター
★ 平均参加人数	20名 (男性1~2名、女性18名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① スマイル元気体操 ② ラジオ体操 ③ カミカミ百歳体操 ④ ミニ研修(手洗い・熱中症・フル予防・AEDの使い方と防災について等) ⑤ ボッチャ・スカットボール・スフェアステップ など
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 岩江地区からの会員で交流の輪が広がっている。 <ul style="list-style-type: none"> ・会員同志の楽しい情報交換 ・地区の伝統行事のキマツチ ・各地区のサロン活動の理解 ☆ 肘筋を中心に楽しいゲームも実施している。 <ul style="list-style-type: none"> ・おまの「やるぞ!!」精神旺盛 ・介護予防運動の体験 <p>昨日、00に旅行に行て来たよ</p> <p>アジサイの花がきれいに咲いてるよ!</p> <p>ボッチャ楽しかったね!</p>
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ☆ 施設内の清掃方法を話し合い、協力実施している。 ☆ 「思いやり」をモットーにみんなで協力活動している。 ☆ 会員の「目くばり」「心くばり」がいかなる所に出ている。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

「手洗いの結果を見えています。」



爪のあたりにまだ汚れがあるね。



「ボッチャを楽しんでいます」

「じゃす!! その調子!」

よし!! 今も肘筋はやるぞ!!



真剣に元気を見ながらがんばっています。

は会員がね「にこにこ岩江サロンの」バッチも作ってくれました。



「にこにこ岩江サロンの」バッチです。

サロン名

ピンポン健康サロン



★ 活動日	毎週木曜日 (第2木曜日は除く), 10時から
★ 場所	岩江地区防災コミュニティセンター
★ 平均参加人数	10名 (男性 3名、女性 7名) 参加者 16名
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ○目標は「現在の体力を楽しながら維持しよう」です。 ○高齢者が多くいて怪我防止のため「準備運動とストレッチは必ず行います。 ○活動時間は「2時間」とし「15分の卓球」と「5分の休憩」を交互に行っています。
★ サロンの自慢	<ul style="list-style-type: none"> ○サロンの良いところを教えてください。 ○参加者は岩江6地区に在住の区に限定ない活動です。 ○老若男女が参加できる卓球の特性を活かし各自の体力に合わせて無理のない内容で活動しています。 ○楽しむ事が目的です。
★ 助け合い	<ul style="list-style-type: none"> ○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 ○準備と後片づけと清掃は全員で行ないます。 ○自宅が遠い場合は相乗りで行なっています。 ○飽きがこないようにメニュー工夫を行ない、体力の維持が出来るような方法を取り入れて行きます。

★ フリースペース

○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

毎週木曜日
朝10時から
岩江コメンだ

卓球の日が楽しみです。
週2回あると良いな!



全員一生懸命
頑張ります。

腰痛が治った!

今日も頑張ったね!
少し体力がついたかな?

良い運動になります。



なかなかうまく
いかない!!

楽しく出来、
一日が短く感じます?

どう? 私、
うまくなった!

皆と会えて
うれしい!

毎週、木曜日が
楽しみ!

プロになれるかも!

少し体力が
ついたかな?

とても運動に
なりました。

もう! 疲れた
今日は、
終わりにしよう!!



サロン名

山田サロン (山田 (にこにこ元気塾))



★ 活動日	毎月才又、4月曜日
★ 場所	山田集会所
★ 平均参加人数	名 (男性 又 名、女性 16 名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① ラジオ体操 ② かみがみ百歳体操 ③ スマイル元気体操 ④ スカットボール ⑤ 文化祭提出作品 (今年は新聞紙で作った紙袋) ⑥ 茶話会 ⑦ 簡単ヨーガ
★ サロンの自慢	<ul style="list-style-type: none"> ○ サロンの良いところを教えてください。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 介護予防が出来る“フレイル予防” ・ 野菜、惣材等のみずそわけ ・ 個々の体力維持向上 ・ サロンに来る時の送迎 ・ 買物等の手助け
★ 助け合い	<ul style="list-style-type: none"> ○ サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 一人暮らしをしている方がサロンに来る事に寄り添って、今まで話をしてきた事がなかった方達と話が出来た様になった。 ・ コミュニケーションが取れる様になった。 ・ 一人でも多くの方に参加して頂ける様話をして行く



★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



皆んな楽しんでやっています
スカットボール



(文化祭に出す作品作り)



サロン名

皆で頑張りろう会




★ 活動日	毎月土曜日(月1・3) AM10:00~12:00
★ 場所	山田集会所
★ 平均参加人数	16名 (男性 2名、女性 14名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 100戈体操 ・ スクエアステップ ・ 茶話会
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 運動の大切、転倒防止 ・ 個々の体力の維持向上 ・ コミュニケーション(地域の状況) ・ 全員での会食 (BBQ希望あり)
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 草刈り ・ 高所作業 ・ 買物等の支援(車での送迎)



★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



みんなと運動かして
健康とポイント
GETだぜ!!



みんなと
元気に
頑張りろう!!!



サロン名

上舞木ながよし会



★ 活動日	毎月第2・4火曜日10:00~12:00
★ 場所	岩江防災コミュニティセンター
★ 平均参加人数	20名 (男性 2名、女性 18名)
★ 活動内容	<p>①百歳体操・かかみ体操</p> <p>②介護予防運動(ボッチャ、スクエアステップ等)</p> <p>③季節ごとの折り紙作成</p>
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <p>①サロンに来るのが楽しみ</p> <p>②みんなで話をし、声を出して笑うこと。</p> <p>③新しい事へのチャレンジ</p>
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <p>①活動準備や清掃は協力して出来ている</p> <p>②活動中は一人にばかり、各自が声掛している</p> <p>③他人への思いやり</p>

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールを貼ったり、活動がわかるように!



<みんなでゲーム> → 何事にも真剣な高齢者です



<百歳体操>



地域を支える会 上舞木

なかよし会開催のお知らせ

開催日: 令和5年9月26日(火)

※百歳体操・スマイル体操・ボッチャ・スクエアステップ

令和5年10月10日(火)

※百歳体操・かかみ体操・ボッチャ・スクエアステップ

時間: 午前10時~お昼前まで

場所: 岩江防災コミュニティセンター

内容: 百歳体操・スマイル体操・折り紙・スクエアステップ

参加者: どなたでも参加できます。

お願い: マスク着用・飲物(水分補給用)

★三春町高齢者社会参加イベント対象です

★9月8日・22日のなかよし会について

9月8日(水)と22日(水)は、岩江防災コミュニティセンターで、学生さんらが参加して行われました。まずスマイル体操・ボッチャと一緒に実施。岩江防災コミュニティセンターで、学生さんが考えた「スピード、反動、想像力が求められる」ゲームを実施しました。体力・頭の使い方を楽しく学びたいという目的で、楽しみながら100%、学生さんに感謝です。

22日のなかよし会では、スクエアステップを実施しました。なかよし会での開催は初めてでしたが、参加者は真剣な様子でボールを落とさず「のびのび」笑顔を見せて、汗ばんだ顔は笑顔とは見えませんが、楽しんでいる様子でした。

★開催場所は2回(第4回と第2回)は一部の場内になります。

★参加申し込みは岩江防災コミュニティセンター、電話または参加申し込み用紙に記入してください。

★申込締切は、開催直前に決まっております。

サロン名 下舞木一区 ふれあいの場



★ 活動日	毎月第1・第3水曜日
★ 場所	岩江センター2階和室
★ 平均参加人数	16名 (男性 4名、女性 12名)
★ 活動内容	1 ラジオ体操 2 スクエアステップ・スカットボール・モルックなど 3 出張講座を3ヶ月毎に企画 4 季節毎のお茶会など
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ※軽い運動・ゲームで体を動かせながら笑顔が楽しくがモットーです。 ※講話・お茶会などで新しい知識・知恵・発見をします。
★ 助け合い	○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 ※お互いが気持ちよく過ごせるよう準備・進行・後片付けに参加者全員が協力しています。 ※参加者募集中 ※交流の場を広げられたら楽しさ倍増と思っいたします。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

街なかクールスポット見学会

8月23日 社協の桜井さんに案内をお願いし、街なかで気軽に無料で休めるスポット体験に出かけました。役場のさくらホール→図書館→まほら→ライスレイクの家でティータイム、最後に保健センター(町営ジム・マトレ・登録必要・有料)を見学し、福祉会館内にある食堂で昼食(500円均一のお得なメニューでした)を取り充実した総勢12名の見学会でした。



歴史紙芝居(河野広中)初披露だそうです。



スクエアステップ



サロン名

下舞木二区 きらく会



★ 活動日	毎月第二、四金曜日 午前10時～
★ 場所	下舞木二区 集会所
★ 平均参加人数	20名 (男性 8名、女性 12名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① ラジオ体操 (全国各地のなまり弁で楽しく) ② 骨ナビ、ヨガ体操 ③ ゴルフボールを使い、足裏の血行をよくする運動 ④ 柔らかボールで、かたくなった身体をほぐす運動 ⑤ 講師を招き、講演会・講習会の開催。
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 夫帯で参加される方も多く、互いに健康状態、安否確認ができる。 ② 気軽に参加でき、皆で協力的で健康で元気になれる運動あり、前向きになれる。 ③ 和やかな雰囲気の中で楽しく、地域の伝統などがわかるようになり、色々な知恵も出て、参加者と共有化が図られる。
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ① 使用する運動具、丸じ、消毒など役員任せなく、皆で協力合い、行なっている。 ② きらく会に参加している人は、他の会にも積極的なので、丸じでない人達に力かに参加してもらおうか工夫している。 ③ 現在使用している集会所は狭いため、20人以上集まり、運動するには限界があり、スペースの課題もある。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

一日の健康はラジオ体操から！！

ホリス保健看護学院生との
交流会で楽しく親睦を深めました！！

最先端の社会福祉に結び、心豊かに
暮らすための健康づくりを推進し、
地域に貢献する活動を行いました。

かたい、かたい身体、片かいて
柔らかボールを使いほぐして下さい！

サロン名

サロン【参笑会】

岩江・下舞木3区



★ 活動日	毎月第2・第4火曜日午前10時～【午前9時過ぎから会場準備】
★ 場所	大字下舞木集会所
★ 平均参加人数	18名（男性6名、女性12名）
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ① 100歳体操・かみかみ体操 ② スクエアステップ ③ スカットボール(団体戦を行っています。) ④ 卓球 ⑤ ポッチャ (団体戦を行っています。) ⑥ ポケットボール (寿楽会と共通) ⑦ フォークダンス・カラオケ等 <p>※ 研修会『認知症予防・フレイル予防と運動・熱中症対策』などを理学療法士、生活支援コーディネーターの支援を受けて実施</p>
★ サロンの自慢	<p>○ サロンの良いところを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 主に下舞木3区の住民65歳以上(高齢者社会参加ポイント利用)3区以外の参加者もいます。(サロン開始時の募集要項に記載) ○ サロン参加者約20名前後の中で男性の人数が6～7名参加しています。 ○ いろいろな提案をしながら、皆さんと楽しくて活動を進めたいと思っています。
★ 助け合い	<p>○ サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 天気の悪い日は、役員が連絡をして送迎をしています。 ○ 終了後の清掃(掃除機かけ)や片付けは、皆さんにお願いしています。 ○ 今年は、熱中症対策として【 飴 】の提供を致しました。

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)

サロン『参笑会』は、今年8月に3年目に入りました。
記念として【ポッチャ】の大会を開催しました。
その後皆さんと和気あいあいカレーライスの食事会を開催



9:55からNHKテレビ体操で体をほぐしてから、100歳体操・かみかみ体操を行います。



スクエアステップ、当サロン最高齢者98歳(中央男性)資格者の指導を受けて楽しく、元気にステップしています。
足腰が丈夫なので皆さんが驚いています。



夫婦で卓球、ラリーをしています。
とても仲良い夫婦です。



サロン名

下舞木4己スクエアサークル



★ 活動日	毎月第2火曜日 AM10:00~11:30
★ 場所	南部集会所
★ 平均参加人数	名 (男性 / 名、女性 / 2 名)
★ 活動内容	<ul style="list-style-type: none"> ・スクエアステップ ・ラジオ体操第1 第2 ・ヨガを入れたストレッチ体操
★ サロンの自慢	<p>○サロンの良いところを教えてください。</p> <p>始まって6年目で 人生経験豊富(9/お)な方の人生を聞く事が 生き方の目標のひとつです。</p>
★ 助け合い	<p>○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを 教えてください。</p> <p>他にYONKIサロンも始めたので” 協力しあおうって行きたい</p>



★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



写真に写ってはい方がいるので
折紙にしてみました。



サロン名

YONKUサロン



★ 活動日	各週の第一、第三、木曜日
★ 場所	下舞木南部集会所 午前10:00〜
★ 平均参加人数	15名 (男性 1名、女性 14名)
★ 活動内容	百歳体操 かみかみ体操 スコップ三味線(希望の方)
★ サロンの自慢	○サロンの良いところを教えてください。 ・声をかけあって参加をしてくれる。 ・回覧で予定を回しています。 ・最近参加者が増えましたよ!!
★ 助け合い	○サロンの中で、みんなで協力していること、これから取り組もうとしていることを教えてください。 ・昔から住んでいる仲間が夕〜ですが、今後は、新しい仲間をどんどん増やしたいと考えています!!

★ フリースペース ○写真を貼ったり、シールや折り紙などで自由に飾り付けてください。
活動がわかるように写真を1枚以上貼ってください。(必須)



南東北のお本さんと運動



体幹トレーニングを行いました。



口腔体操



踊りもしましよ!!



スコップ三味線もしましよ!!



お茶のみ。これが一番!!