

そら通信

2018年

11月号



〒184-0004 東京都小金井市本町2-20-30

TEL 042-381-6922

FAX 042-316-4120

〈開所時間〉

お問い合わせ・電話相談
交流室

火曜日 水・木・金・土曜日

11時～19時 10時～18時

12時～19時 12時～18時



☆11月のお知らせ☆

(1) 避難訓練 について

そらでは毎年2回避難訓練を行っています。11月16日(金)14:00～15:00は、大地震が起きた時の対処方法について学びます。できる限りたくさんの方の参加をお願いいたします。

(2) クッキング・きほんのき について

11月20日(火)14:00～15:00「秋のあったか簡単スープ」と題し、いろいろな具材をお鍋に入れて身も心も温まるスープを簡単に作りたいと思います。栄養バランスも考えながら一緒に作ってみませんか。

(3) 情報提供プログラム について

11月30日(金)の情報提供プログラムは、防犯対策の心構え～犯罪のない町小金井を目指してをテーマにビデオを見ながらわかりやすく教えていただきます。どうぞご参加ください。

プログラム紹介～室内アスレチック 太極拳～

10月の室内アスレチックは特別メニューとしてボランティアの先生をお招きして太極拳を行いました。当日は6名のメンバーさんが参加されました。最初に先生より太極拳の歴史について簡単に伺いました。本来は中国の武術として生まれその後改良され現在では皆さんにもよく知られている健康と養生に役立てられる運動になったそうです。先生が学ばれているのは日本では少しマイナーな楊家老架式(108式)というもので、独特の音楽が流れるなか、体をほぐす準備体操から入りましたがゆったりした動作なのにジワッと汗が出てきました。体が柔らかい人、硬い人、無理はしないけどちょっと痛いかな～というところまで頑張っていました、途中で休憩を入れながら最後は先生の流暢な演技を少し披露していただいて終了しました。基本の動作は毎日の生活の少しの時間でもできるものです。11月14日に第2回目を行います。前回参加できなかった方もこの機会に体験してみませんか？お待ちしております。