**平　成　２　９　年 ５ 月　の　お　知　ら　せ　　 Ｎo．１　９　７**

**◎主 な 行 事**

**〇健　康　講　座 （ボランティア発掘）**

**「 が ん 」 に つ い て 知 ろ う ！**

**・日　　時　　　　５月２４日（水）　１１：００～１２：００**

**・場　　所　　　　星陵台地域福祉センター**

**・演　　題　　　　「がん」の話**

**・講　　師　　　　医療法人浩生会 舞子台病院 理事長　前 田 雅 道 氏**

**◎行 事 の 変 更**

**４月から「元気アップ体操」を取りやめ、新しく「笑いヨガ教室」を行なっています。**

**○笑　い　ヨ　ガ　教　室**

**笑いヨガは、誰でもできる笑いの健康法です。**

**・笑いヨガとは・・・・・「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」をあわせているところから笑いヨガと呼ばれ、イスに座って行います。**

**・実施日時・・・・・・・ 毎月第四火曜日　１０：３０～１１：３０**

**・場 　　所・・・・・・・・星陵台地域福祉センター　　１階 活動コーナー**

**・参 加 費・・・・・・・・１００円（元気アップ体操と同額です）**

**・講 　　師・・・・・・・・水 島 寿　子 様 （神戸市生涯学習市民講師）**

**・所持する物・・・・・・お茶（当協議会でも準備します）、必ずタオルを**

**・そ の 他・・・・・・・笑いヨガの後は、カフェテラス（軽食 ２００円）を行っています。**

****

**星 陵 台 ふ れ あ い の ま ち づ く り 協 議 会**

**委 　 員 　長　　 花 幡　 博**

**福祉対策部長　 小 田 た か 子**

**星 陵 台 ７ 丁 目 ５ － ３　　　☎７８３－８９８８**



**新緑映える舞子稜から聞こえてくるうぐいすの鳴き声に、心和む季節となりましたが、皆さま方にはいかがお過ごしでしょうか。**

**当協議会の諸行事のうち４月からは、毎月第四火曜日に行っていました「元気アップ体操」を取りやめ、「笑いヨガ教室」を行うことといたしました。**

**笑いヨガは、「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた健康法です。　イスに座って行います。**

**詳細は、左記の案内をご確認ください。**

**スタッフ一同お待ちしています。**

**時節柄、どうかご自愛下さい。**

 **委 員 長　　花　 幡　　 博**

****

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日** |  **月** | **火** | **水** | **木** | **金** | **土** |
|  | **１日****公園管理部会**  **総会　　9:00** | **２日** | **３日祝日・休館****憲法記念日****民児協定例会****9:30** | **４日祝日・休館****みどりの日** | **５日祝日・休館****こどもの日** | **６日** |
| **７日** | **８日休館** | **９日****☆健康体操** **10:30****☆ふれあいサロン11:30** | **１０日****◎星陵台給食会** **11:30** | **１１日** | **１２日****☆パソコン教室** **13:00** | **１３日** |
| **１４日** | **１５日休館** | **１６日** | **１７日****□親の情報交換会キキララ 10:00** **▲役員会 19:00** | **１８日****○北舞子給食会****11:30****（北舞子第３集会所）** | **１９日** | **２０日** |
| **２１日** | **２２日休館****□星っ子ひろば****すくすく広場****10:00** | **２３日****☆笑いヨガ教室****10:30****☆カフェテラス11:30** | **２４日****健康講座****「がん」の話****11:00** | **２５日** | **２６日** | **２７日** |
| **２８日** | **２９日** | **３０日** | **３１日** |  |  |  |

**❉記号の説明　　☆どなたでも　 ふれあいサロン・カフェテラス各２００円　　健康体操・元気アップ体操各１００円**

**パソコン教室５００円　　○概ね６５歳以上　 □乳幼児・児童とその保護者　◎要申込み △委員会　▲役員会**