

第1回 館林週末活動クラブ

R1. 5. 26 (日)

ボウリング大会

第一回目は、太田パークレーンでボウリングをしました。皆さま、早々と館林から電車でお越しくださいました。

マイシューズを持参して下さる方もいました。人数も少なかったので2レーンで、和やかに出来ました♪



1位
248点
でした。



第2回 館林週末活動クラブ

ゆる体操

R1. 8. 4 (日) にち

今年度も猛暑の中、3回目のゆる体操教室を開催致しました。毎年、ゆる体操協会の講師を派遣して頂きます。

去年と同じ先生で皆さん顔なじみですし、楽しく過ごせました。初めは立ちながら行い、最後は寝ゆるをしました。

今年は寝てしまう方はいませんでした。後半からは皆さんあくびが止まりませんでした。



無理なく
行います



寝ゆるで
リラックス



声を出して
身体をゆる
めます



リラックス
タイム♪



思いっきり
伸びています



第3回 館林週末活動クラブ

きょうしつ R1. 9. 8(日) にち

パン教室

今年も講師の方に来て頂き、パン教室をひらきました。今回は8名の方に参加して頂き、

4班に分かれて行いました。2時間弱で捏ねない、発酵時間なしの簡単なコーンパンが出来ました。



美味しそうなコーンパンの出来上がり(●^o^●) 焼きたてを持ち帰り皆さんお昼ご飯にするそうです!



第4回 館林週末活動クラブ

きょうしつ

R1. 12. 15(日)

*** ヨガ教室 ***

今回も昨年度同様にボランティア講師に来て頂き、ヨガ教室を開催いたしました。
皆さん、もう顔なじみですね。とても和やかなムードの中、始まりました。



初めは先生に呼吸の方法を教してもらいしっかりと大地の力を体内に取り入れます



皆で記念撮影

最後は寝ながら皆さん、すごく気持ちよさそうでした♪

第5回 館林週末活動クラブ

身だしなみ講座

R2. 2. 16 (日)

今回は太田市にある美容サロンの方に来て頂き、基本的なスキンケアを教えてくださいました。
今回は男性だけでしたが、楽しそうでした♪♪♪



男性もスキンケアをして
さっぱりしました♪



蒸しタオルが気持ちよさそう

