

プログラム活動レポート

～童謡唱歌教室研修～

「人吉球磨が生んだ音楽家・犬童球溪(いんどう きゅうけい)を訪ねて」



3月26日(日) 良いお天気に恵まれ総勢12人で行ってきました。他のプログラムの方々と一緒にしたので、行きのバスの中では自己紹介などしながら良い交流ができました。

目的地「犬童球溪記念館」では球溪に関する資料やピアノなどが展示されており、じっくりと観覧することができました。また、ご親戚の方々がたまたま集まっていたので、その中のお一人の方にピアノ伴奏をしていただくことになり、「旅愁」「故郷の廃家」を皆さんと一緒に歌うことができました。思いもかけぬ体験にとっても感激いたしました。

また、人吉城歴史資料館見学では平成に入り発見されたという地下を見ることができました。700年の歴史を垣間見ることができ、こちらも感動しました。有意義な一日を過ごすことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。(田川)

【童謡唱歌教室：毎月第4金曜日 午前10時～正午 長陽中央公民館 第2研修室】参加者募集! 体験OK!

参加者募集!

～参加者募集～ 「3B体操教室参加者募集いたします!」

3B体操は、運動神経の良し悪しが影響する体操ではなく、運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して、どなたでも楽しんでいただける体操です。「運動なんてもう…」と諦めている方こそ特にお勧めです。

「ボール・ベル・ベルダー」という3つの用具を使ってさまざまな音楽に合わせて行う体操なので、楽しく続けることができます。

3B体操は、「気軽に楽しめる体操」です。楽しめるだけでなく、しっかりとした健康効果も実感できます。

【3B体操の4大効果】

1. 生活習慣病にならないための有酸素性運動
2. ロコモ予防のためのバランス機能改善運動と筋力づくり運動
3. けがの予防やすべての運動に柔軟性を高めるためのストレッチング
4. 心身のリラックスと認知機能改善のためのあそびの運動



まずは、体験から参加でOKです。皆さんお誘い合わせの上、お気軽にご参加ください。

日 時：毎月第1、2、3木曜日 午前10時～11時半

会 場：長陽中央公民館 第1研修室(和室)

対象者：一般

参加料：月／2,000円(体験：無料)

準備するもの：運動のできる服装・タオル・水筒など

申し込み先：クラブ事務局まで



～お知らせ～

クラブ南阿蘇で活動していた「居合道(一心会)」が、3月30日付けでクラブを退会されました。(先月号でお知らせしました「プログラム活動一覧表」には記載しておりますが、何卒ご了承ください。)