

3月号

2023年(令和5年)

2月25日発行

いきいきシニアセンター

こぶし荘

# こぶし荘 3月のお知らせ



## 三寒四温

暖かくなってきたと思うと、冬の寒さもあり、体調管理がむずかしい季節です。それでも、やわらかい日差しをあびて梅の花も見頃となってきています。

3月3日は雛祭り。

こぶし荘でも久しぶりにお雛様を飾りました。

楽しいことがいっぱい春はもうすぐそこですね。

1/18に「簡単かわいい!フェルトで作るうさぎのお雛様」講座を開催しました。細かな作業で大変でしたが、皆さん楽しみながら、かわいいお雛様をつくることができました。

この講座は、こぶし荘職員が中心となって、季節感が味わえるような手作りのものづくり講座です。令和5年度も皆様が楽しめるような、簡単に作れる作品を考えていますので、参加してみてください。どんな作品を作るか、乞うご期待を!



## 主催講座

健康づくり運動講座～元気でサーキット～

日時 3/14(火)

午前9時30分～11時30分

対象 市内在住 60歳以上の方20人

申込 3/1(水)まで **抽選**

マシンを使わず、筋トレや有酸素運動を取り入れ、ご自宅でもできる運動をおこないます。

元気アップ講座～男性のための健康講座～

日時 3/23(木)

午前9時30分～11時30分

対象 市内在住 60歳以上の

男性の方20人

申込 3/4(土)から **先着**

気兼ねなく体操を行って、若々しく爽快に毎日を過ごせるよう、また日常生活を豊かに健康づくりをしませんか?

申込時間は全て午前9時～午後4時まで(月曜休館日)