
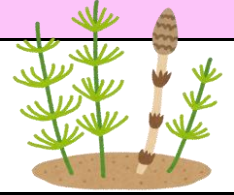


# 令和8年 4月 吉野中央ふれあいセンター行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
職員退職・新任のお知らせ 退職 三木田 秀作、北野 智子 お世話になりました。 新任 三浦 花乃音 よろしくお願いします。 			1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口
5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 休館日
休館日	俳句同好会 9:00~ フラダンス 13:30~ 書道教室 16:00~	元気サロン 10:00~ カラオケ教室 13:00~ 日本舞踊教室 14:00~	カラオケ教室 13:00~ ハンドベル 13:30~ 日本舞踊教室 14:00~ 生花教室 19:00~	太極拳教室 13:30~ 日本舞踊教室 14:00~	将棋教室 13:00~ 健康体操 13:30~	先勝 休館日
12 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先負	18 仏滅
休館日	墨絵教室 9:30~ フラダンス 13:30~ 書道教室 16:00~	カラオケ教室 13:00~ 日本舞踊教室 14:00~	カラオケ教室 13:00~ 日本舞踊教室 14:00~	太極拳教室 13:30~ 日本舞踊教室 14:00~ 人権学習会 19:00~	将棋教室 13:00~ 健康体操 13:30~	休館日
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
休館日	フラダンス 13:30~ 書道教室 16:00~	元気サロン 10:00~ カラオケ教室 13:00~ 日本舞踊教室 14:00~	カラオケ教室 13:00~ ハンドベル 13:30~ 日本舞踊教室 14:00~ 生花教室 19:00~	ふれあいクラブ役員会 11:00~ 日本舞踊教室 14:00~	将棋教室 13:00~ 健康体操 13:30~	休館日
26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅		
休館日	墨絵教室 9:30~ フラダンス 13:30~ 書道教室 16:00~	墨絵教室 9:30~ カラオケ教室 13:00~ 日本舞踊教室 14:00~	休館日 (昭和の日)			

- ・卓球クラブ：月曜日～金曜日（木曜日除く）午前中実施
- ・健康クラブ：月曜日～金曜日（木曜日除く）午後5時まで実施

## 吉野中央ふれあいセンター講座紹介（5）

### ふれあい健康舞踊(フラダンス)

#### ①こんな形で始まった。

2011年5月より、九州の清田先生にフラダンスの基礎を教えてもらいそれからは、森春江先生が教えてくれるようになりました。早いもので15年になります。フラダンスは上手、下手も考えず、健康を維持するために始めました。

#### ②こんなことがあった。

毎年、ふれあい館まつり・クリスマス会・文化祭での発表等があるので、目標を決めて一生懸命練習に励んでいます。素敵なドレスを着て、メイクもして楽しいです。また、阿波市での老人ホームへの訪問も行い、お互い幸せな気持ちで笑顔になります。

#### ③こんな講座にしていきたい。

私たちのフラダンスは、運動不足解消や姿勢改善、脳の活性化に最適で、年齢制限もなく初心者でも手話で踊るので、皆で頑張りましょう。体幹を鍛えながら、健康的に楽しみたいと思います。

〈文・笠井旦美さん（代表）〉



### いきいき百歳体操(健康体操)

#### ①こんな形で始まった。

私がこの講座に入ったきっかけは、姉からの誘いでした。今から12年前のこと、当時は主人と一緒に一日でも長く元気に暮らしたいと思い、参加することになりました。

毎週金曜日の午後1時30分から3時過ぎまで活動しています。最初に、プロジェクタースクリーンを見ながら参加者全員で、約1時間、軽く汗が出る程度の『いきいき百歳体操』を行います。その後は、参加している仲の良い人たちと水分補給をしながらおしゃべりをして、心も体もすっきりした気持ちで家路につきます。

#### ②こんなことがあった。

私が参加し始めた頃は、体操を行う前に童謡などを、子どもの頃を思い出しながら、カラオケの音楽に合わせてみんなで歌い、和やかな雰囲気になっていました。また、お正月飾りなどの季節の飾り物を、身近な話題を話しながら作ったり、健康器具で体をほぐしたりして、毎週約1時間半を楽しく過ごしています。

#### ③こんな講座にしていきたい。

『いきいき百歳体操』は、誰でも参加しやすい雰囲気、少し汗ばむ程度の運動が私の体にも合っていると感じています。誰でも楽しく続けられる体操で、その後のおしゃべりも楽しみの一つです。家でじっとしている方には、ぜひ参加して心と体をリフレッシュしていただきたいと思います。

週に1回でも人とおしゃべりをして脳を働かせ、体操をすることで体の機能の維持や改善につながるなど、予想以上の良い効果があると感じています。あなたもぜひ参加してみませんか。

〈文・桜井正子さん〉

