



あいお コミュニティ

No. 383
R4年2月18日

社協ホームページ

〒754-1101
山口県山口市秋穂東 6527-2
秋穂コミュニティセンター
Tel.083-984-2130 (F a x 兼用)
E-Mail: aiocomi@c-able.ne.jp



3月センターだより

にこにこキッズ 1月

～ストレッチ&ダンス♪～

1月の「にこにこキッズ」は、「リズムトレーニング」や運動をするのに大切な「ストレッチ」などを楽しみながら実施しました。日頃サッカーやダンスをしているお友達も、自分の体幹を確認してみると、意外とブレていることに気がきました。

またストレッチでは、どこをのばすかを意識しながら行い、ケガのない体を作れるよう、おうちでも出来るような簡単でイタ気持ちいい内容にしてみました。続けていくと、可動域が広がって、プレーのクオリティもあがってくるかも(??)

1回練習しただけで覚えられる簡単ダンスもステージで踊って披露し、笑って踊ってスキリの「にこにこキッズ」でした。

今年度の活動は最後になりましたが、来年度も様々な企画を用意してお待ちしております。ご要望により日曜日の開催も予定していますので、土曜日の参加が難しかった方は、ぜひご参加下さい。



ハムストリングのばし～



軸は大丈夫かな？



ゲストにマリオ??

振り付けをレクチャー中

決めポーズのダブルピース



♪ダンスセットリスト♪

* Stray Kids 「My Pace」

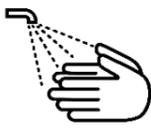
おうちでおどってみてね♪ * Meghan Trainor 「Me Too」

おねがい

いつも感染症対策へのご協力、ありがとうございます。

来館の際には、受付をお願いします。

引き続き、皆様の安全を守るためにご理解ご協力をお願いします。



おはなし会



秋穂図書館 3月3日・17日(木) 午前11時～
秋穂コミュニティセンター 3月23日(水)
午前10時30分～

休館日

3/7日 14日

21日 28日



にこにこ通信



暖かかったり急に寒くなったり気温の変化に戸惑いながらも、いつしか春の気配が感じられ、また出会いと別れの季節がやってきました。それぞれ場面は違うのかもしれませんが、お世話になった人への感謝の気持ちを忘れないようにしたいですね。

あったかい

冬の陽だまりに人が集まるように
寒い冬 こたつに人が集まるように
ぐつぐつ煮える鍋を輪になり突つづくように
温かさは人を寄せます
あなたの微笑みを見た人が微笑み
あなたの手を握った人が微笑み
あなたの周りにはいつも人が集まります
温かさに人は癒され
元気を取り戻し 微笑みが生まれます
人には温かい血が流れ
ほどこよい体温が体をまもります
あなたが教えてくれました
人はみんな温かいことを・・・
そして私も温かい一人なんだと・・・

(ある方の言葉を抜粋しました)



長い間お読みいただきありがとうございました。お話ししたいことがあれば、いつでも声をかけて下さい。

主任児童員 (福田・安光)

*今回をもちまして、福田さんのコラムは終了いたします。
長い間、本当にありがとうございました。



※新型コロナウイルス感染症対策によっては、イベントなどの中止もあります。その際は、ご理解ください。よろしく申し上げます。



もんだい



2月号のこたえは

「こしょう」と「1束」でした。

やまぐち県の県花はな～んだ？

① さくら ② 夏みかんの花 ③ うめ

どうせんしゃ はっぴょう かん
当選者の発表は「にこにこ館」にはってあります。