

【発行者】

庄瀬地域生活センター
新潟市南区庄瀬6489
TEL/FAX 025-372-2901
Mail/syouze.community
@at.wakwak.com



もくば通信

地域のお役立ち情報
人と人がつながるヒント



「庄瀬Baseもくば」 5月13日(月)・27日(月)10:00~12:00

「庄瀬Baseもくば」は年齢や性別に関係なく、誰もが気軽に寄れる地域の茶の間です。会費なし。予約不要。時間内なら何時に来ててもOK！そこに居合わせた人とお喋りするもよし、一人でのんびり読書するもよし、自由なスタイルでおくつろぎください。

「何かをしたい！」という方のためにちょっとしたハンドメイドのネタを準備してありますので興味ある方はチャレンジしてみてください。こちらも無料！何を作るかは集まったメンバーのリクエストで決まります。

4月は
・折り紙箸袋
・ヤクルト容器人形
を作りました！



フィットネスフラ体験会

日時：5月25日(土) 18:00~19:30
会場：庄瀬地域生活センター 集会室
会費：500円(パウスカート貸出料含む)
募集：12名(女性限定)
持ち物：飲み物、タオル、Tシャツ
講師：jwi fitness hulaインストラクター
shinoさん
申込み：庄瀬地域生活センターまで
025-372-2901

【フィットネスフラとは…】

フラダンスの動きを用いて運動としての効果を得ることを目的としています

- 1.体脂肪の減少
- 2.心肺機能の向上
- 3.下半身や体感の強化
- 4.脳トレ
- 5.リラックス などの効果があります！



【6月以降の予定】

6月15日(土) 18:00
7月20日(土) 18:00
8月24日(土) 18:00

変更となることもあります。
直近のコミ協だより
でご確認ください

3B体操やってま〜す！ お気軽にご参加ください！



日時：5月27日(月)
10:00~11:00

会場：生活センター1階和室
募集：10名
持ち物：飲み物

講師：(公社)日本3B体操協会
新潟南支部 公認指導者
佐々木久美子さん



【3B体操とは…】

用具を使い、音楽に合わせて楽しく体操します。椅子に座ったままでも可能！

…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
- ③けがの予防となる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

子どもと一緒に学ぼう！ 庄瀬わくわく体験塾

(教育文化部会)

庄瀬小学校ではプログラミングや外国語授業など今の時代に合わせた多様な授業を行っています。子ども達がどんな事を学んでいるのか、保護者や地域の方も体験してみませんか？教室ではちょっと…という方は生活センターからオンラインで参加することも可能です。なかなか授業参観に行けないお父さん・お母さん、こっそり孫の様子を見てみたいおじいちゃん・おばあちゃん、授業の内容に興味のあるみなさん、どなたでもお気軽にご参加ください。(お申込みは生活センターまで)

【6月の公開授業予定】

6/25(火) プログラミング 講師：ユーレカ工房 齋藤 博 先生
10:20~11:55 プロッターカー (5年生)
13:40~14:25 プログラミングカー (3年生)
6/21(金) あとりえさかい 坂井邦晃 先生
9:20~10:05 オンライン外国語活動 (3年生)



▲4月に実施されたレジリエンス授業の様子
(告知が間に合わず、PTAのみへのご案内となりました)