

# 2020年度 休講の講座(ご紹介)

## 楽しいスポーツ

玉入れ、ボウリング、的当てゲーム等、無理なく気軽にレクリエーションスポーツが楽しめます。気持ち良く身体が動かせて、みんなが一緒に楽しめる内容になっています。

持ち物：動きやすい服装、運動靴、汗拭きタオル、飲み物



講座の様子

## 一緒にごはん

「自宅で簡単に、自分でできる美味しい料理」がテーマです。

みんなで協力しながら作った料理を一緒に食べるのも楽しいです♪2班に分かれてレッツクッキング!

持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル



講座の様子

## みんなで歌おう

先生のピアノに合わせて、明るい歌声が響きます。

まずは元気よく、発声練習から始めましょう♪

昔なつかしい童謡・唱歌から最近の歌謡曲まで、幅広く色々な歌を楽しんでいます。

持ち物：筆記用具、歌集(初回にお渡し)



講座の様子

来年度は万全の状態が開講できることを心より願っております

～ センター職員一同 ～