2021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レ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、発声練習からはじめましょう♪
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

万全の状態で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 ～