



# 糸崎コミセンだより

第295号

令和3年11月1日

**令和3年10月7日（木）に若返りステップアップ体操を開催しました。**

榎田先生を講師にお招きして、脳トレと運動を合わせた「呼吸法ストレッチコグニサイズリラックス筋トレ」を受講しました。ハードな体操ではなく、正しい呼吸法でストレッチをし、柔軟性を養い、体幹を鍛えます。

受講者の皆さんは楽しく、ゆったりとしたリズムで受講できたと喜んでおられました。



**【糸崎神社例大祭 宵宮神楽開催 高井神楽団が来演】**

10月16日（土）に参集殿舞台で19時から高井神楽団が来演しました。





旅に病んで 夢は枯野を 駆け巡る



俳人 松尾芭蕉

11月利用予定 (変更の可能性あり)

日	曜日	利用 (行事) 予定	日	曜日	利用 (行事) 予定
1	月	琴糸会 ボディキネシス わくわくアート 書道岡田	16	火	太極拳 3B三原 囲碁 民謡
2	火	太極拳 3B三原 囲碁 民謡	17	水	健康体操 ふれあい卓球 楽之会 コールひまわり パン作り教室
3	水	健康体操 ふれあい卓球 楽之会	18	木	若返り体操 3B体操 空手 PCクラブ なでしこ栄養学級
4	木	若返り体操 3B体操 空手 PCクラブ	19	金	主催アトリエ ふれあい卓球 寿卓球 空手っ子
5	金	ふれあい卓球 寿卓球 空手っ子	20	土	
6	土	民生委員会 町内会 交番連絡協議会	21	日	
7	日		22	月	書道岡田 スイーツスクール
8	月	書道岡田 スイーツスクール	23	火	太極拳 3B三原 絵手紙 囲碁 ばらの会
9	火	太極拳 3B三原 絵手紙 囲碁 ばらの会	24	水	主催つまみ細工 健康体操 ふれあい卓球 陶芸A
10	水	主催つまみ細工 健康体操 ふれあい卓球 陶芸A	25	木	主催アロマ 若返り体操 3B体操 空手
11	木	若返り体操 3B体操 空手	26	金	ふれあい卓球 寿卓球 空手っ子
12	金	ふれあい卓球 空手っ子 ふるさと教室 そば打ち研鑽会	27	土	弥生会 成人書道 パンケーキ 体育会
13	土	弥生会 書道成人 パンケーキ	28	日	陶山会 OWLS
14	日		29	月	主催アトリエ
15	月	ボディキネシス 琴糸会	30	火	主催アロマサロン