

## 今年も各講座で、輝いています！

### 「笑顔の筋トレ・脳トレ体操」講座が始まりました！

昨年12月14日に単発講座として開催した「笑顔の筋トレ・脳トレ体操」。多くの参加者が自主講座として開催を希望されたことから、今年度より毎週水曜日に開催することになりました。初回は4月5日（水）に行われました。椅子に座っての体操や立っての体操ですが、運動を重ねると自然と汗が出てきます。指導をする運動普及リーダーのメンバーも指導の練習を積み重ねてきました。受講者は「無理のない運動で身も心も若返ったように思います」、「いつまでも元気でいられるよう自分に挑戦しています」と笑顔でした。



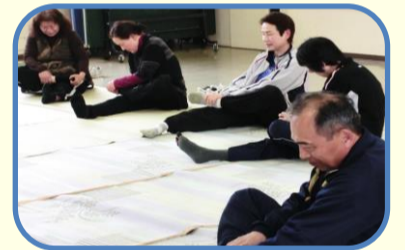
### 卓球でさわやかな汗！

卓球「ラベンダー」は毎週木曜日、卓球で爽やかな汗を流しています。一球ごとに歓声をあげ、真剣にピンポン玉に向かう姿は今が青春を体現しています。「卓球をして身も心も元気になりました」と受講者は笑顔満開でした。



### 気功で健康づくり！

第1・3木曜日14：00～「気功（如水）」は健康のため身体のツボを押さえたり、呼吸法による動きを行い心身ともに健康づくりに努めています。「ゆっくりだけど、動きとともに汗が出てさわやかになります」と受講者は真剣でした。



### 地域トピックス 夢と希望を胸に各校で入学（園）式！

4月7日（金）の午前中に各小学校、午後から第五中学校で、また10日（月）には沼田東幼稚園で入学（園）式が行われました。第五中学校の岡野校長は「明るく何事にも挑戦する」生徒に、沼田東小学校の新庄校長は「金のルールが守れ、基本的な生活習慣がしっかりした」児童に、沼田東幼稚園の友宗園長は「笑顔であいさつができる」園児になるよう式辞で励まされました。



沼田東幼稚園



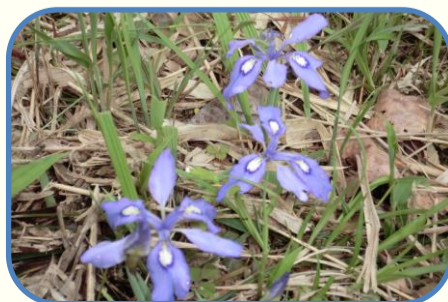
沼田東小学校



第五中学校

### エヒメアヤメ今年も可憐に！

4月8日（土）～23日（日）までエヒメアヤメが一般公開されました。沼田西町保存会のみなさんのお世話により、今年も可憐な花を咲かせています。



### 「だれでもできるパソコン教室」開催します！

日 時	6月21日（水）	13：30～15：30
場 所	沼田東コミュニティセンター 研修室	
内 容	ワードやエクセルの基本ソフトの操作を丁寧にご指導します。	
定 員	20名	
受付期間	6月1日（木）～6月16日（金）	
受講料	100円	

