

# 風早地域センターだより

TEL・Fax (0846) 45-0023

## 活動報告

### 楽しい手芸



平成29年5月23日(火)「楽しい手芸」の今年度、第1回目を開催しました。今年度は全2回を予定しています。

今回はハンドタオルを使って「犬」を一人2匹制作しました。

正方形のハンドタオルの両端を中心に向かっていくると丸め、糸で固定して、顔と脚になる部分を作りました。左右のバランスが均一になるよう丸める工程が少し難しく、糸で固定する前に何度もまち針で仮止めし、整えてから仕上げました。

そして、瞳や鼻、耳などをつけると可愛い犬が出来上がりました。



## 楽しいストレッチ体操



今年度、第1回目の「楽しいストレッチ体操」を平成29年5月23日(火)に開催しました。今年度は全2回を予定しています。

今回はまずゴルフボールを足の裏で転がし、足の裏のツボを刺激することから始めました。血行が良くなって代謝が上がり、体操の効果がやすくなると同時に急な運動による怪我の予防に繋がるということで、参加者も熱心に取り組まれていました。

続いて、ゴルフボールで足の甲、さらに手のひらや手の甲も刺激しました。

そして、脚や腰、肩周りのストレッチをして、最後に音楽をかけて、先生の動きに合わせて体操をして終わりました。



6月の予定ですが、耐震及び改修工事のため、  
風早地域センターでの活動は一時休止になります。

