



こんにちは！三島会館です。

「一月は往ぬる、二月は逃げる」などと昔から言いますが、月日の経つのは本当に早いもので、このたよりが皆様の目に触れるのは「三月」になっていることと思います。今年は雪のない正月でしたが、二月下旬になって降雪があり、通勤や通学にも苦勞をされたのではないかと思います。

それも過ぎ、草木も新芽を出し始め、少しずつ春の足音が聞こえるようになって、新しい生活を迎えるにあたり、期待や希望で胸を膨らませている人もおられると思います。

一時ほどではなくなりましたが、新型コロナやインフルエンザが完全に収束したとは思えないため、予防対策や健康管理には十分お気を付けいただきたいと思います。

健康体操「ゆるっと動こう」を開催します！

すでに回覧板等でご存じのことと思いますが、3月23日（日）午前10時～11時30分に三島会館で、講師を招いて無理のないような形の健康体操の集いを行います。

「冬の間、寒くて身体を動かす機会が減った」「外に出なくなった」「身体がなまった」「軽い運動で汗をかきたい」とお考えの方は、若い人からお年寄りまで、年齢や性別を問いませんし、ヨガのようなキツイ運動でもありませんので、ぜひご参加ください。

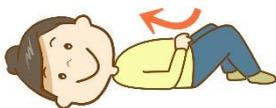


動きやすい服装で、水分（お茶など）とタオルだけご持参ください。その他の必要なものは講師と三島会館の方で準備します。

準備などのために事前の申し込みをお願いします。3月17日（月）までに、三島会館へ直接お越しいただくか、電話（22-3420）かメール（mishima-k@ton21.ne.jp）をお願いします。申込用紙などはありませんので、『ゆるっと動こう』に参加する」と伝えていただければ結構です。

先着10名様限定ですので、お早めにお申し込みください。お待ちしております。

なお講師の石原秩子氏は、現役時代は学校の体育の先生で、今でも東郷公民館、松原公民館、藤が丘会館などで定期的に「ゆるヨガ教室」の講師をされているので、「少し身体を動かすこと」についての、ちょっとしたアドバイスもお願いしてあります。



冬の間、なまった身体を「ゆるっと動こう」でシャキッと！