

西女性セミナー

活動期間:令和6年5月～令和7年3月



活動フォト日記



人生100年時代♥豊かに生きるためのヒントをさまざまな活動(講座)をとおして楽しく学ぶ一年間のセミナーです。

学級生は、講座の企画や運営にも参画します!
一年間をとおして、仲間と一緒に活動する講座です。

5月

開級式・準備会

班分けや役割など一年間の活動を計画しました!



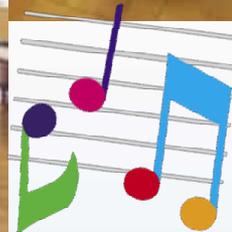
一年間のテーマ「心も体もいきいきと!!」



6月

体力チェック & リズム体操

「食事の栄養の話」をお聞きして、懐かしの歌謡曲に合わせて柔軟体操・体力測定・リズム体操。実践中?!





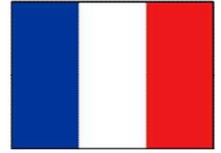
モダン・ムーブメント建築の 旧館林市庁舎で聴く消防音楽隊

消防音楽隊の演奏や消防クイズで学習もおこない防災意識を高めることができました。
会場である旧館林市庁舎の歴史見学ツアーへ。屋上からの景色もサイコー!!



9月

パラリンピックイヤー ボッチャ競技に挑戦!!



PARIS 2024

競技者と審判両方体験。
ボッチャ競技は戦略が大事!
たくさん頭も使いながら楽しみました!(^^)!



10月

秋を楽しむ寄せ植え

秋を豊かに過ごすアイテムづくり。
21種類の中から好きなお花選び!!



10月

公民館まつり☆展示

花の寄せ植えの作品と
活動紹介で地域交流♥



11月

紅葉の街並みを眺めながら 工場見学と歴史を学ぶ



ヤクルト茨城工場・荻野吟子記念館・妻沼聖天山歓喜院を訪ねました



12月

館林の歴史と日本遺産「里沼」 を学ぶ～城沼さんぽ～

旧秋元別邸、旧上毛モスリン事務所、田山花袋記念文学館、尾曳稲荷神社を見学。紅葉もステキ(^^)/





腸からちょう元気生活



両毛ヤクルトの管理栄養士から腸によいことを教えていただきました♪
最後に東京ヤクルトスワローズでおなじみの東京音頭にあわせ腸運動で
ちょう元気になりました!



腸内環境

2月

おとなのリトミック

ピアノにあわせて体を動かそう♪

“音をしっかり聞いて表現する”意外と難しい!



3月

介護が必要になったときの手続きの話 ・閉級式

慌てないためにも申請の流れなど学びました。また、一年間のふりかえりをおこないました!

