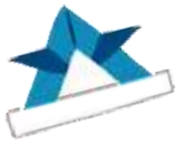


ほんわか通信



第2回折り紙教室



完成した作品を頭上に上げて披露！きれいなこいのぼりがたくさん泳ぎました！

4月15日（火）、前回大好評だった折り紙教室の第2回目を開催しました。前回の参加者も含め、「孫へのプレゼントに」と20名以上の方が集まってくれました。

今回も、講師の山戸さんにきていただき、わかりやすく丁寧に教えてもらいました。

「私にもできるかな！？楽しみ～！」「どんなのが出来るかな？」と、期待と不安の中スタートしました。山戸さんの説明を聞き、「へえ～」「勉強になるね」など、真剣に折り紙に取り組んでいました。

サイン色紙に折ったものを貼っていき、いよいよ完成！「できたあ～！」と自分の作品にみなさんうっとり♡

隣同士や知人同士で写メの撮り合いをする様子も見られました。

教室終了後、「毎月してもらいたい！」「次は何？楽しみにしてます！」「孫へのプレゼントが出来ました。ありがとう！」など、たくさんのうれしいお言葉をいただきました。

参加者の皆様、講師の山戸先生、ありがとうございました。



完成品（上写真）真剣に取り組んでいました（右写真）



ぽかぽか陽気に誘われて

柏島ドライブ！



5月2日(金)、ぽかぽか陽気に誘われて、柏島へお弁当を持ってドライブへいきました。

沖の島もはっきりと見えて、「あれくらいなら泳げそう!？」との発言が・・・スタッフはビックリして思わず聞き直してしまいました(笑) まだまだみなさん気持ちは



海も空も真っ青！美味しい空気です若返り！（上写真）
最後にみんなで集合写真を撮りました（下写真）

とっても天気が良く、ドライブ日和でした。カメラを向けると思わず笑みが。



若いです。

日本じゃないかのような空気と景色の中、いつものお弁当が一味もふた味もおいしく感じられました。

おいしい空気とふれ、心も晴れやかで気持ちがいい！と言ってくれ、あったかに帰ってきたときにはみなさん10歳くらい若返ったような表情をしていました。

今月の一句

そのことに ふれず別れり

はなしょうぶ
花菖蒲



あなたも俳句や短歌をほんわか通信に載せてみませんか？
ご希望の方はスタッフまで！



はなしょうぶ 花菖蒲見学バスツアー

梅雨入り前に、みんなでトンボ公園へドライブに出かけてみませんか？

運が良ければ、オニヤンマ羽化やコフキトンボの産卵がみられるかも！？

トンボはもちろん、この時期の見ごろは花菖蒲です。花菖蒲の花言葉は「うれしい知らせ」「優雅」「やさしい心」。癒されたい方・お花が好きな方、お気軽にお申込みください。

バスの都合上、予約制・先着順とさせていただきます。平成26年6月6日（金）までにお申し込みください。なお、雨天の場合には行先を変更することがあります。ご了承ください。

【日 時】平成26年6月12日（木）11：00～15：00

【出発地】宿毛市総合社会福祉センター11：00発

【目的地】四万十市トンボ記念公園

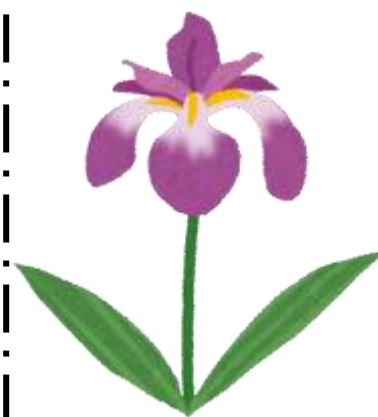
【定 員】20名（先着順）

【費 用】お弁当代500円（持参の方は無料）

【申 込】×切：平成26年6月6日（金）

直接スタッフまたはお電話にて福祉センター
（65-7665）までお申込みください。

※雨天時は行先を変更することがあります。



第24回・25回 ラジヨガ体操教室

ラジヨガ体操とは、音楽に合わせて簡単なヨガのポーズをとり、手軽にヨガ効果を体験できる体操です。「ラジヨガ」という名前は、ラジオ体操の「ラジ」と「ヨガ」を組み合わせつけられました。体操は座って行いますので、初めての方や、体を動かすことに自信のない方でも気軽にすることができます。

事前申し込みは不要ですので、当日動きやすい服装で直接お越しください。



【日時】第24回 平成26年5月20日（火） 11：00～

第25回 平成26年6月24日（火） 11：00～

【場所】宿毛市総合社会福祉センター 2階 小会議室

問合せ先

宿毛市あったかふれあいセンター「すくも」（宿毛市総合社会福祉センター内2階）

電話：0880-65-7665(代) FAX：0880-65-7663

URL：<http://sukumo-shakyo.or.jp/>

あったかふれあいセンター「すくも」

予定表

送迎地域

- ①街区・四須賀・坂ノ下・貝塚
 ②片島・大島・高砂・沖新田・西地区
 ③和田・平田・山奈・橋上・小筑紫
 車いす：車椅子対応リフト車（2回/月）

月曜～金曜 9：00～16：30

第2・4土曜 9：00～12：30

（祝日を除く）

TEL 0880-65-7665
FAX 0880-65-7663

日付	予定	送迎地域
15	木 機関紙発行日	なし
16	金	① ②
17	土 おやすみ	
18	日 おやすみ	
19	月	① ③
20	火 第24回ラジオガ体操	全地区
21	水	② ③
22	木	なし
23	金	① ②
24	土 午前開所 9:00～12:30	なし
25	日 おやすみ	
26	月	① ③
27	火 車いす	車いす
28	水 ② ③	② ③
29	木 なし	なし
30	金	① ②
31	土 おやすみ	

日付	予定	送迎地域
6/1	日 おやすみ	
2	月	① ③
3	火 車いす	車いす
4	水 ② ③	② ③
5	木 なし	なし
6	金 バスツアー申込〆切	① ②
7	土 おやすみ	
8	日 おやすみ	
9	月	① ③
10	火	車いす
11	水	② ③
12	木 花菖蒲見学バスツアー	全地区
13	金 機関紙発行日	① ②
14	土 午前開所 9:00～12:30	なし
15	日 おやすみ	
16	月	① ③
17	火	車いす
18	水	② ③
19	木	なし
20	金	① ②
21	土 おやすみ	
22	日 おやすみ	
23	月	① ③
24	火 第25回ラジオガ体操	全地区
25	水	② ③
26	木	なし
27	金	① ②
28	土 午前開所 9:00～12:30	なし
29	日 おやすみ	
30	月	① ③