



祝！ころばん通信 10周年 特別号

笑顔deころばん通信 Vol.11



ころばん体操は平成27年1月にスタートし**10年目**を迎え、9月～10月に参加されている90歳以上の方（36公民館・66名）を各公民館で**表彰**しました。
最高年齢は99歳の方です（^^） これからも皆さん、ころばん体操を**継続**し、心もからだも元気に過ごしましょう♥



公民館通信

平木場

豊かな自然と★



男性3名女性3名、計6名で活動されています。
毎回体操後に**茶話会**をされており、また毎週**ぐりんぐりん号**を利用しています。
「かねて会わないので、ころばんに来て皆さんに会えて話ができるいい機会」「運動だけでなく頭の体操にもなる」と和やかな雰囲気です。

内門

音楽とともに♪



11名で活動されています。
お世話役の方の**ウクレレの音**に合わせて、皆さんでひっかけん体操をされています。
参加者からは「音楽がきけてよい。最高！」との声がありました。
クイズなどの脳トレも取り入れ、盛り上がっている内門ころばんです！（^^）

光瀬海土泊

羽島の海が見える神社内で



ころばん体操がない**他の公民館からの参加**もあり、体操や脳トレもみなさん得意です。
90歳以上の表彰者に、手作りの**フグ（幸福）**の飾り物や花束で**お祝い**しました。
月1回の茶話会で交流を楽しんでいます。