

自由空間通信

2019年

1月号

あれこれそれ

発行 自由空間
 いわき市植田町中央 3-7-6
 TEL 0246-84-7214
 FAX 0246-84-7215
 jiyukuukan@el-faro.or.jp
 https://www.el-faro.or.jp

12月の行事



☆とってもいい笑顔で賞☆

ダンス教室

会議のときに担当になりとても不安でした。1回目のダンス教室はドキドキ…しながらなかまの皆さんの反応を見ながら手さぐりの中で無事終えた記憶があります。また、今年の10月からは赤坂さんのヨガ教室も始まりパワーアップしたダンス教室を皆さんで楽しみましょう♪ (薄井弘喜)



クリスマス会

平成最後のクリスマス会は、なかま・スタッフのみんなに助けられ楽しく無事に終えることができました。今回もミュージックフォレストさんに参加して頂き、美しい音色の楽器ときれいな歌声でとても盛り上がりました。大きなイチゴのショートケーキ、クリスマスイメージした豪華なお弁当でクリスマス一色でした。自然と笑顔になるなかまの顔は、平成最後の嬉しいプレゼントでした！また12月21日にはミニストップさんよりボランティアとケーキのプレゼントがありました。みんなで美味しくいただきました。ありがとうございました！ (赤坂真矢子)



U・S・Aダンス頑張ります！

ヨガ教室

「さむ～い！」と、冬はどうしても体を縮こめてしまうことが多い季節…

ヨガはゆったりとした気分で、ゆっくりと行なう運動なので簡単に出来ます♪

ダンス教室で盛り上がった後は、心も体もちょっと休憩…そんな楽しい時間を、みんなで味わっています！！

(赤坂真矢子)



ヨガ教室の風景
皆さん頑張って～♪



防災訓練

12月17日(月)火災を想定した避難訓練を行いました。当日参加したなかまは、みなさん落ち着いてスムーズに施設前の駐車場へ避難する事ができました！今後も災害に備えて防災訓練を行ないますのでよろしくお願ひ致します。(菅野 剛)



わ～火事だ～！(訓練)

NEWS

12月7日より自由空間に新しいなかま K さん(女性)が入りました！これから、共に健康で楽しい時間を共有したいと思います。

自由空間のなかまは29名になりました！

はじめまして…

「あれこれそれ」をご覧いただきありがとうございます。この度、作成にたずさわることとなりました。まだまだ不慣れな部分も沢山あり、読みにくい部分もあるとは思いますが精一杯頑張りますので今後とも宜しくお願いいたします。(今野紀子)

来月の予定

2月2日(土) 節分(台風の影響による振替で開所日となっております。)