

中央シルバー塾

『相馬市看護学校での授業の様子』



『みんなで作った作品の数々』



中央シルバー塾の皆さん



「刈敷田公園で、骨太健康体操をしたあとの一枚」
「天気にも恵まれ、とてもさわやかな汗を流せました。」

中央シルバー塾のご紹介

開催日程：第2・第3火曜日【午前9時30分から11時30分まで】

定員：30名

講師：専属講師なし

特徴：お互い、現状維持の難しさを日々感じるようになりました。兎に角、目指すは「健康」多方面からお力をお借りしながら体を動かし、外に出る楽しさ、仲間と合う楽しさを味わい、自分達に合った計画を立て、それに沿って知恵を出し合う自由な教室です。

活動内容：今年度の教室活動4月の第1回目は、天気にも恵まれたので「馬陵公園」に花見に出かけ綺麗な桜を楽しみました。

4月の第2回目の教室では、相馬看護学校に出向き、1年生の学生さんに「相馬地方の人々と話そう」と題して、教室生の皆さんの今までの生活の中でのいろんな体験談などを話、交流を深めました。

その他の教室活動では、ペットボトルキャップの人形、ネコの洗濯ばさみ、松ぼっくりのブローチや椿の実のブローチづくりなど身近にある材料をみんなで持ち寄りいろいろと制作しています。

ほか、健康と体力作りのために、骨太健康体操、スカットボールや輪投げなどレクリエーションで身体を動かし、自身に新しい刺激を与え乍ら毎日のようにマスコミから流れる年寄りの事故や認知症から少しでも遠ざかりたいと懸命です。

必要な物：特になし

会費など：0円 ※必要に応じて随時徴収

教室生：14名