

わかくさ女性学級

開催日時：令和8年5月20日（水） 午前10時00分から午後12時00分	～第2回講座～ 「仲間を知ろう ～楽しくレクリエーション～」
対象者：花巻市わかくさ女性学級	材料費：0円
開催場所：生涯学園都市会館（まなび学園）	

講座の様子

- ・わかくさ女性学級第2回目の今日は講師に立花良子氏をお迎えし、「仲間を知ろう～楽しくレクリエーション～」講座を行いました。
- ・初めに健康についてのお話をいただきました。「健康とは、自分のことが自分でできる状態のこと。健康でいるためには笑いが大事！1日3回笑いましょう。笑うことで健康に多くのメリットがある」ということをお話いただきました。
- ・次に班ごとに自己紹介を行い、続けて音楽に合わせてストレッチ、全員で手を繋いで行進やダンス、脳トレ、「雪山賛歌」の替え歌も歌いました。立花氏のユーモア溢れるお話に笑いが絶えず、大いに盛り上がり楽しみました。

