





もみじの会のお知らせ

(こころの病や人とのコミュニケーションに不安がある方の会)




5月は下記のとおり、開催を予定しております。

- | | |
|---------|------------------------------------|
| 1 日 時 | 令和8年5月19日(火)
午前09:45 ~ 午前11:15 |
| 2 場 所 | 箕輪町保健センター 1階 集団指導室 |
| 3 内 容 | こころと身体が整うごはん
バランスの良い食事を知ろう(学習会) |
| 4 持 ち 物 | ・飲み物 (ペットボトルや水など)
・筆記用具 |

5月はあざみの会との合同開催です
参加される方は、当日朝までに下記へご連絡ください。

参加についてわからないことや、不安なことがありましたら、いつでもご相談くださいね。

皆様にお会いできるのを楽しみにしております

箕輪町役場 健康推進課 健康づくり支援係
0265-79-3118(直通) 担当:下島・柴

もみじの会 4月の様子

今年度最初のもみじの会は、音楽講師の中坪さんをお招きして、音楽を楽しみました。

ラジオ体操や早口言葉で、身体やお口周りの筋肉をほぐしてから、歌唱や合奏に取り組みました。

『春の小川』『こいのぼり』『背くらべ』などの季節の童謡から、『赤いスイートピー』『贈る言葉』『春よ来い』など参加者の皆さんからのリクエスト曲まで、全10曲以上を歌唱しました。

また、今年は『森のくまさん』『カレーライスのうた』の2曲で交互唱(2つのグループが交互に歌い交わす方法)にも挑戦しました!

懐かしい曲に包まれて、こころゆるまる素敵な時間になりましたね♪

今回挑戦した早口言葉です。ぜひ、ご自宅でも取り組んでみてください。

- ①らたなかさ ②生麦・生米・生卵 ③ぼくボブ

5月のもみじの会にもぜひお越しください

お待ちしております

