

講師に石尾真弓さんをお迎えし、ボイトレ編の講座を開催しました。

ボイトレ編

第1回目の講座では、まず自己紹介を行い、和やかな雰囲気の中でスタートしました。その後、「嚥下（えんげ）」について学びました。嚥下とは、食べ物や飲み物を飲み込むことです。舌の奥の筋肉をもみほぐすことで、舌がやわらかくなり、声が出しやすくなるだけでなく、食事時の飲み込みやすさにもつながることを学びました。

第2回目の講座では、前回に引き続き舌のもみほぐしを行い、発声練習も行いました。講座の最後には、みんなで輪になり歌を歌いました。最近は歌う機会がなかったという方も多く、「久しぶりに歌えて楽しかった」といった声が多く寄せられました。



6月3日・6月26日

講師に菅野朱美さんをお迎えし、筋トレ編の講座を開催しました。

筋トレ編

第1回目の講座では、ウォーミングアップからスタートして、正しい歩き方を学び、全身を使った盆踊りを踊りました。最初は不安そうだった参加者の皆さんも、次第に笑顔で取り組んでいました。最後にヨガマットを使って股関節まわりのストレッチも行いました。

第2回目は少し負荷の高い運動に挑戦。スクワットや体幹を意識した動き、リズムに合わせたリズムダンスも行いました。参加者からは「正しい姿勢での歩き方が参考になった」「リズムダンスが楽しかった」など嬉しい感想が寄せられました。



6月20日・7月4日

HOHOEMI

展示コーナー

Ryo Itsuka



手作り絵本サークル HOHOEMI さんの展示を開催しました。切絵、飛び出す絵本、カラフルな絵本から温かみのある絵本、色々な種類の絵本が並びました。

5月16日～5月30日



元厚田区地域おこし協力隊の Ryo Itsuka さんの写真展を開催しました。「鮭漁」、「紫陽花」、「厚田の夕日」など色とりどりの写真が並びました。

6月28日～7月4日

助成金情報

●ベネッセこども基金

2026 年度重い病気を抱えるこどもの
学び支援活動助成

【応募期限】～2025 年 9 月 1 日



●公益財団法人 日本フィランソロピック財団

第3回「子どもぬくもり基金」

【応募期限】～2025 年 7 月 31 日



●公益財団法人葉田財団

2025 年度葉田財団子ども未来助成事業

【応募期限】～2025 年 7 月 31 日

