

# 1 部

## 「子ども」も「シニア」も いつまでも健康であるために あびこ「地域交流」活動を体験してみよう！

- 10:00 ~ 11:00 「陳氏太極拳」の実演と体験……………多目的ホール  
・陳氏太極拳を体験して健康向上！
- 11:30 ~ 13:00 「バランスボール」の体験……………多目的ホール  
・バランスボールで体幹強化&筋力維持！
- 13:30 ~ 14:15 「我孫子中学校吹奏楽部」の演奏……………多目的ホール  
・地域の“あび中”をみんなで応援しよう！
- 10:00 ~ 13:30 ボランティア相談窓口「て・と・り・あ」について……………活動室前  
・市社協ボランティア市民活動相談窓口のご紹介
- 10:00 ~ 11:00 「バルーンアート」の体験と実演……………活動室  
・可愛い作品を作成してお家に飾ってみませんか？
- 11:30 ~ 12:30 「手品」の体験と模範……………活動室  
・趣味を広げるキッカケにいかがでしょうか？
- 10:00 ~ 13:00 親子いっしょに「こどもあそび広場」……………会議室1  
・「輪投げ」や「的あて」で楽しく遊ぼう！
- 10:00 ~ 13:00 シニア向け「スマホ教室」……………会議室3  
・スマホの基本操作を学ぼう！操作方法のご相談もどうぞ。
- 10:00 ~ 13:30 グルメ販売 & 陽だまり(喫茶) & 休憩……………ロビー  
・軽食も準備しておりますので、いろいろな  
コーナーに参加して地域活動に触れてみましょう！
- 11:00 ~ 13:00 そば処「こもれび庵」開店……………ロビー・調理室  
・手打ちのそばを堪能ください。  
せいろそば 1 枚 500 円(100 食限定)
- 10:30 ~ 11:30 「心肺蘇生法」の講習……………ロビー  
・参加者には講習終了後、受講終了証を授与します。

# 2 部

14:30~16:00

フリの歌唱指導とピア/伴奏で

子どももシニアも「みんな楽しく歌おう♪」



河原啓子先生 (ソプラノ歌手)  
稲吉宏子先生 (ピアノ伴奏)  
学校合唱部  
こもれび合唱隊

