

リエット にゅーす

lieto NEWS

令和1年

9月号

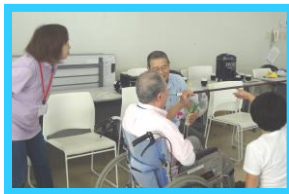
本日の来店者
男性：3名
女性：2名

vol.41

今月のlieto (リエット)

四小元気会の皆さんと一緒に スポーツ吹き矢を楽しもう！

～呼吸を整えて…気分スッキリ♪～



今日は残暑が厳しい暑さです。参加して
くださった皆さん!!ありがとうございます。

今月のリエットは、スポーツ吹き矢♪「四小元気会」の皆さんと一緒に楽しむのも、今年で4回目です。見覚えのある顔ばかりなので、準備体操をしたら早速練習します。



1年ぶりなので

最初はぎこちないけれど、体が自然と
思い出します。練習の後は、競技開始!
皆さん、的に集中して真剣ですよ～。



高得点を獲得したのは誰！？

お喋りしながら…結果発表!



スポーツ吹き矢は、呼吸が大切。
真剣勝負なので、競技を終えると
心地よい疲労感があります。

最後に皆さん

と一緒に結果発表です!!

毎年続けているからこそ、上達し
ていることを実感できました♪



今月のプログラム

13:00～ 受付 (アビスタ集合)

13:15～ 今日の説明

(協力：四小元気会様)

○吹き矢の呼吸法を練習。

～デモンストレーション見学～

○吹き矢を練習してみましょ

○高得点を狙って競いましょ!

15:00 結果発表♪

15:30 解散

◇また来月会いましょ◇

今月も楽しい時間♪ありがとうございます!



次月の予定

次回の開催日は10月7日です

～次回の予定～

第4回

リエット運動会

◇仲間と一緒に♪楽しい時間を過ごそう◇

ご興味のある方、まずは御連絡ください!

我孫子市社会福祉協議会 コミュニティカフェ担当

04-7184-1539 (西田)