

へいせい ねん どしゅうまつかつどう  
平成29年度週末活動クラブ

だい かい わら  
第5回 ラフターヨーガ・笑ダンス

H30.2.4



こんねんと さいご たてばやししゅうまつかつどう  
今年度、最後の館林週末活動クラブはラフターヨーガをしました。

みな はじ さいご みな  
皆さん、初めははずかしそうですが・・・最後は皆さん😊ハッピースマイル😊



こども へんか  
子供に返る  
おまじない  
イエーイ!



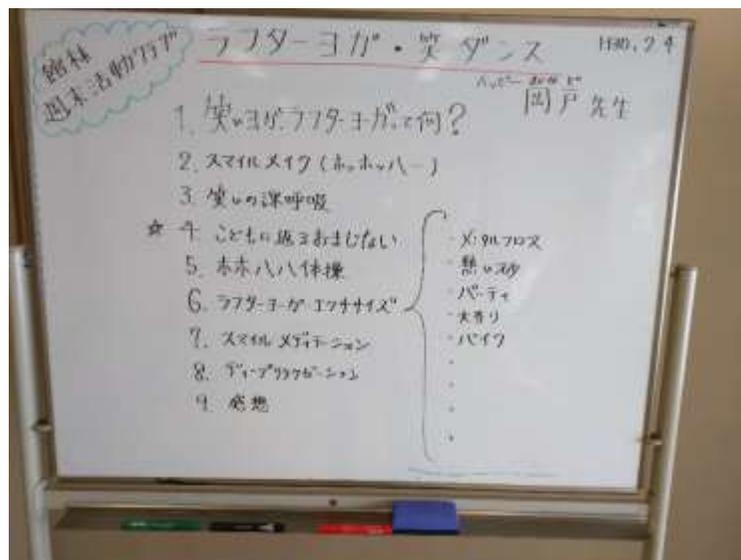
バイクに乗って  
エクササイズ



ホホハハ  
体操♪



スマイル  
メディテーション



らいねんと たの きかく ようい さんかくだ  
また来年度も楽しめる企画を用意しておりますので、ご参加下さい。

へいせい ねん どしゅうまつかつどう  
平成29年度週末活動クラブ

だい かい たっきゅう  
第4回 卓球

H29.12.3

こんかい せんせい ねが たっきゅう しょしんしゃ かた なんと かた もと たっきゅうぶ かた けい めい かた  
今回はボランティアの先生にお願いし、卓球をしました。初心者の方、何度かしたことのある方、元・卓球部の方など計8名の方

さんかくだ みな しんけん せんせい はなし き じっせん  
ご参加下さいました。皆さん、真剣に先生のお話を聞き実践できていました。

さいご れんしゅう くせん しどう  
最後はスマッシュの練習、苦戦しましたが・・・ご指導のもと

さいご う でき  
最後は打つことができました。



へいせい ねんど たてばやししゅうまつかっどう  
平成29年度 館林週末活動クラブ

だい かい み こうざ  
第3回 身だしなみ講座

H29.10.1



こんかい たてばやし とくべつしえんがっこう み こうざ おこな かくせい しゃかいじん かた ぜんいん めい かた さんか  
今回は館林の特別支援学校で、身だしなみ講座を行いました。学生さん、社会人の方、全員で10名の方にご参加いただきました

こうし しせいどう かた き いただ じかんはん しんけん たの だんせい かた せんがん かあ  
た。講師は資生堂の方に来て頂き、1時間半みんな真剣にメイクをして楽しみました。男性の方も、洗顔をしてパックをして顔が

みちが きれい  
見違えるほど綺麗さっぱりでした！



みな しんけん  
皆さん、真剣！

だんせい せんがん  
男性は洗顔

& パックし

ましたよ♪



へいせい ねんど たてばやししゅうまつかっどう  
平成29年度 館林週末活動クラブ

だいにかい はな かたこうぎ  
第二回 話し方講座

がつ にち にちようび  
7月23日 日曜日

こんかい こうざないよう じょうず はなしかた  
今回の講座内容は上手な話し方やコミュニケーションを身につけよう！ということで、

じっせん い こうざ みな たの とき まじめ しんけん き くだ  
実践を入れながらの講座でしたので、皆さん楽しく、時には真面目にメモをして、真剣に聞いて下さいました。



ラッキー、ハッピー、ミッキー、ポッキー、クッキーなどの語尾がイーの言葉を言うと口角が上がるんですって！ぜひ、ためしてみてくださいね！(^ ^)！



最後は皆の前に出で学んだことを取り入れながら、3分間話します。意外と3分は長いです(; ; \_ \_ )  
でも、皆さん上手に話が出来ました！！

へいせい ねんど たてばやししゅうまつかっどう  
平成29年度 館林週末活動クラブ

だいいっかい たいそう  
第一回 ゆる体操

がつ か にちようび  
5月21日 日曜日

ゆる体操



なまえ とお かんたん たいそう はじ とも きも よ  
名前の通り、ラクで簡単なゆる体操！始めてみると、あくびが止まらなくて気持ち良かったです。

さいご おて ひと  
最後は寝てしまう人もいましたよ…(-\_-)zzz

肩ユッタリ回し体操で、きもちよおく♪きもちよおく♪



ぜんしん ちから ぬ  
全身の力を抜いて  
リラックス♪  
おやすみモードに…

