

平成20年度 壮年部の活動

- 1 事業名 壮年部コース別研修会
- 2 日時 平成20年8月21日(木) *「諏訪崎ビーチクリーン作戦」のみ海の日：7月21日に実施
- 3 会場 市内各会場
- 4 目的 ○ 支部活動の活性化を図り、会員意識の高揚に努める。
○ 壮年部員の親睦と情報交換を図るとともに、教員としての資質向上に努める。
- 5 参加人数 延べ191名(青年部、管理職の先生方にも参加していただきました。)

6 コース名

- 浜っ子共同作業所との交流
- 手話を学ぼう
- 「ヘルシー料理教室」～低エネルギー食材で、メタボ対策！健康は毎日の食事から～
- ガーデニング
- エアロビクスで健康！美容！（青年部も参加）
- フラワーアレンジメント
- ヨガ体験をしてみよう
- ソフトバレー
- 野外炊飯（石焼きピザ作り）
- 自然観察「五反田川での水生生物観察」
- 諏訪崎ビーチクリーン作戦



(石焼きピザ作り)



(諏訪崎クリーン)

7 参加者の声

- ・ 青年部の先生方の若いパワーを感じながら、楽しく活動できた。(エアロビ)
- ・ 低エネルギーと低カロリーの違いなど、講師の先生に詳しく教えてもらった。
(料理教室)
- ・ 郷土を愛する気持ち、自然の大切さを子どもたちにもぜひ教えたい。(自然観察)
- ・ 日頃の運動不足を痛感。ぜひ続けたい。(ヨガ)
- ・ 6年目のヨガ体操に加えて、今回は新装なった作業所の見学がよかった。
(浜っ子)