



11月は霜が降り出す月なので霜月(しもつき)とも呼ばれます。今年は夏が長く秋の期間が少し短い気もしますが、紅葉の美しい季節です。紅葉に目を和ませて、コロナ禍で運動不足だった方もお家でもストレッチなどをして体力の維持に励んで頂ますように。



花セラピー体験教室参加者募集

日時：12月21日(火)

午前の部 10時～12時 定員7名

午後の部 7時～9時 定員7名

場所：柵原総合文化センター会議室

金額：1,700円 締切：12月17(金)



花や緑のパワーは、心や脳に好影響を与える事が医学的・科学的に証明されています。花や緑を見て、きれいだなと感じるだけでも無意識のうちに心に栄養を与えてくれる作用が花セラピーの原点です。

持参物：はさみ
活けたお花は持ち帰れます。
※金額にはお花代が含まれています。男性も大歓迎です。

毎週水曜日どなたでも参加できます。

★スポレク柵原通いの場★

令和3年 11月・12月の予定

11月 10日(水) 17日(水) 24日(水)

12月 1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水)

時間：午前10時～11時30分

★参加費は100円です。

場所：柵原総合文化センター

★幸福タクシー利用可能



facebook

Instagram

twitter



☆ハンドメイドしませんか?☆

手作りで何か作ってみたいけど1から材料を集めるのは大変だな、せっかく作るなら可愛く作りたい！
スポレク柵原では、お花を使った**フラワーアレンジメント**、**フラワーリース**などが作れる手作り教室をしています。

他にはないオリジナルを作りたい。日常で使う自分用や大切な人や友達へのプレゼントなど一味違ったものにしたい方はチャレンジしてみてください。

◆◆◆どんな事をしているの?◆◆◆

ハーバリウムボールペン



持ち手の部分が空洞になっているボールペンの中にオイルを入れお花や小さなビーズなどを入れる。

クリスマスリースや**お正月のお飾り**なども作れ、自分の好きな飾りをつけたりします。

その他さまざまな物を手作りしています。先日行われた柵原文化祭でも沢山の手作り品を出品させていただきました。今年は

コロナの関係で体験教室が開催できなかったのは残念ですが、スポレク柵原では随時開催しておりますので是非ご参加下さい。詳しくは事務所までお問い合わせ下さい。



♪♪♪お得なお知らせ♪♪♪

令和3年度後期になりました。スポレク柵原のクラブ年会費が10月1日から安くなりました。大人2,160円小中学生1,080円です。この機会に是非入会をご検討ください。

スポレクニュース

第 196 号
NO. 11 2021

11月10日発行

NPO法人

スポレク柵原

〒708-1533

岡山県久米郡

美咲町久木

200-8

tel 0868-62-1165

fax 0868-62-1197

