



4月のことを花残月（はなのこりづき）とも言うそうです。日本人が好む美しい呼び方です。コロナ禍で今年も桜の花見もままなりませんでしたが、散ったあとも桜の花びらは心のどこかに残っているような気がします。



ダンスエアロ教室生募集

日時： 毎週金曜日
午後7時～9時

場所： 柵原総合文化センター
参加費： 月会費750円

※スポレク柵原への入会が必要です※

持参物： タオル・水分・マスク



保育園生から高校生まで楽しくにぎやかにダンスを楽しんでいます。

みさきTVさんが取材に来てくださいました。



facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございますおかげさまで3月31日現在ページへのいいね!が839件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(_)_m



認知症予防教室のお知らせ

❁ この教室は身体機能の維持だけでなく、脳を活性化して認知症を予防する効果も期待できます。❁

さあ冬の服を脱いで身体を動かしましょう！この教室は軽い体操が基本なので、運動に自信のない方でも勿論大丈夫。身体だけでなく頭や指を使った脳トレもしますのでご自分のペースで認知症予防ができますよ～～。

日時 令和3年4月26日（月）

時間： 午前10時～11時30分

場所： 柵原総合文化センター

参加費： 400円(会員)
600円(1日会員)

※マスク・水分・タオル持参

申込締切： 令和3年4月23日（金）



毎週水曜日は ★スポレク柵原通いの場★

令和3年 4月・5月の予定

4月 14日（水） 21日（水） 28日（水）

5月 12日（水） 19日（水） 26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

★幸福タクシー利用できます



スポレク柵原2021年度会員募集が始まりました。

新年度の会員募集がスタートしました。

皆さん、成人病の予防には運動と食習慣の見直しが大切です。先ずは身体を動かして運動不足を解消しましょう。



第 189 号
Apr 4 2021

4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

