

令和7年11月発行



ゆんたくだより

第 76号



みなさん、こんにちは。
朝夕の肌寒さから、沖縄にも秋の気配が感じられるこの頃ですね。
秋といえば、「食欲」「運動」「読書」と、よくいわれますが、皆さん
は、どんな秋をおすごしですか(^^♪

『キックエクササイズ』のご報告

10月30日に、キックエクササイズを行いました。
講師は、他市町村で30代から80代の方に介護予防運動の指導を
されているとあって、丁寧で体に負担のないキックエクササイズを
楽しむことができました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました(^^)/

☆メニュー

- ✿ ゆんたく（約1時間）
- ✿ キックエクササイズ（約40分）
- ・ストレッチで、体ほぐし



感想のご紹介

○想像よりずっと楽しかったです！
エクササイズとして続けてみたいな
と思いました。

・初めてのキックエクササイズで緊張しましたが、
少しずつ力加減が分かり、最後はすごく
楽しんで、参加出来ました。

○思ったよりできた気がします。
楽しく参加できました。

・日々、あまり運動をしないので、とてもいい
運動とストレス発散になりました。

いちゃりば祭に参加しました!



今年も、嘉手納町主催「いちゃりば祭」の舞台発表に、11名で参加しました！
午前中に、全員でのリズム合わせ、スタッフ等と最終のリハーサルを行ったあと、
いざ、文化センターへ。
ジャンベの調べにのせて、歌あり、踊りありの楽しい舞台となりました。



イベントのおしらせ

つぶやき | コマ漫画

心のままに、ゆったりと
気持ちを絵と言葉に表して
みませんか。

○講師:おくはら そうあ 氏

○参加対象:嘉手納町内の障がいをお持ちの方、お子さんや
その保護者等

※自分で絵が描けるお子さん、
保護者と一緒に絵が描けるお子さん

お話し会「発達障害と子育て」

「思春期から大人へ」をテーマに
悩みや不安等について、登壇者の
リアルな体験談、専門的なお話を
聞く中で、気づきやヒントとなれ
ればと思います。

○登壇者: 木内 寛長 氏
畠中 咲奈 氏
佐久川 春臣 氏

※かでな未来館での実施のため、お子さん
の預かりはありません<(_)>

★イベントのチラシを同封しました。
ご参加をお待ちしています！



<お問合せ>

嘉手納町社会福祉協議会 担当: 瑞慶山

TEL (098) 956-1177

〒904-0204 嘉手納町字水釜447番地1
(嘉手納町総合福祉センター内)