

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

○想像よりずー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。

○思ったよりできた気がします。  
楽しく参加できました。

- ・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。
- ・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。



## イベントのお知らせ

### 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者  
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  
畑中 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。  
ご参加をおまちしています！



### <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)