

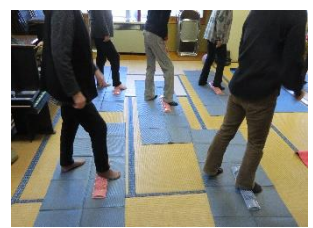
# 大乘地域交流センターだより

令和7年2月号 Tel・Fax 27-0941

## 青竹エクササイズで体ほぐし！

1月28日（火）、藪木三恵先生ご指導のもと、青竹やボールを使って体ほぐしをしました。左右違う手の動きで脳も活性化、寒さで縮こまっていたからだを頭の先から足の先まで伸ばしました。だんだん温かくなり、じんわりと汗をかきました。続けることによっていつの間にか体幹や下半身が強化されていくそうです。参加の皆さん、笑顔で楽しい時間を過ごせました😊

\*令和7年度は定期講座として5～6回開催予定です。ご参加お待ちしております。



## みんなで歌おう！

日時：2月19日（水）  
13:30～15:30

講師：西原一満先生

場所：大乘地域交流センター会議室

申込み：大乘地域交流センター

× 切：2月14日（金）

西原先生の素敵なピアノ伴奏で歌ってみませんか？

## 笑いヨガ

日時：2月28日（金）  
13:30～15:00

講師：松川裕子先生

場所：大乘地域交流センター2階ホール

申込み：大乘地域交流センター

× 切：2月19日（水）

「笑いヨガ」で心身ともに健康になりましょう！

## 市県民税申告のお知らせ

日時：2月17日（月）

受付時間：午前9:00～11:30

午後13:00～15:00

場所：大乘地域交流センター

2階会議室

## 教室・同好会代表者会議

日時：2月25日（火）9:30

場所：大乘地域交流センター2階ホール

議題：\*今年度の反省 \*次年度の予定  
\*その他

○各教室・同好会代表者の方は、必ずご出席ください。

## 大乘地域交流スポーツ大会実行委員会開催のお知らせ

日時：2月13日（木）19:00～

場所：大乘地域交流センター2階会議室

\*令和7年度 大乘小学校運動会 令和7年5月17日（土）午前中

**展示室のご案内** 大乘小学校児童作品展「大乘小学校 子ども美術館」習字を展示します。

## 2月行事予定表（3月8日まで）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						2/1 G.G. 8:30
2	3 G.G. 8:30 歌声 13:30	4 仲間体操 9:30 3B体操 14:00	5 男性料理 9:30	6 リザーブ 9:30 若竹 13:30 卓球 13:30	7 G.G. 8:30 パソコン 9:30 卓球 9:30 手づくりパン① 9:30 手づくりパン② 13:00 囲碁 13:00	8
9	10 G.G. 8:30	11 建国記念の日	12 ハーモニカ 9:30	13 ミルクハウス 9:00 卓球 13:30 子どもストレッチ 19:00 <b>交流スポーツ大会 実行委員会 19:00～</b>	14 G.G. 8:30 パソコン 9:30 卓球 9:30 囲碁 13:00	15 G.G. 8:30 手打ち蕎麦 9:30
16	17 G.G. 8:30 <b>市県民税申告</b>	18 仲間体操 9:30 3B体操 14:00	19 <b>歌声教室 13:30</b> <b>運営委員会 19:00～</b>	20 リザーブ 9:30 若竹 13:30 卓球 13:30	21 G.G. 8:30 パソコン 9:30 卓球 9:30 囲碁 13:00	22
23 天皇誕生日	24 G.G. 8:30 振替休日	25 <b>代表者会議 9:30～</b> 3B体操 14:00	26 ハーモニカ 9:30	27 写真 9:30 卓球 13:30 子どもストレッチ 19:00	28 G.G. 8:30 パソコン 9:30 卓球 9:30 囲碁 13:00 <b>笑いヨガ 13:30</b>	3/1 G.G. 8:30
2	3 G.G. 8:30 歌声 13:30	4 仲間体操 9:30 3B体操 14:00	5	6 リザーブ 9:30 若竹 13:30 卓球 13:30	7 G.G. 8:30 パソコン 9:30 卓球 9:30 手づくりパン① 9:30 手づくりパン② 13:00 囲碁 13:00	8