

橋本地区公民館 主催事業の様子

令和8年5月

～大人のための体験教室～

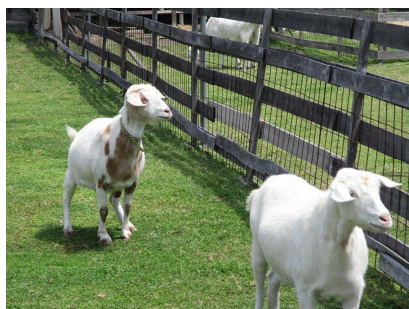
リンパドレナージュ体験



リンパドレナージュは、ほとんど力を加えずにリンパを流すことが大事だということを知りました。やさしく身体をさすったり、圧を加えると身体も温まって足が軽くなったような気がしました。

乳幼児親子学級

ベリィーベリィー



『おさんぽ』

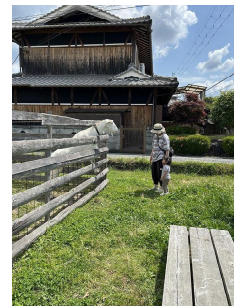
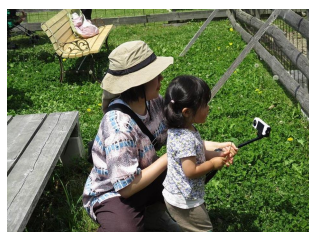
やぎさんに会いに行こう！



ぐらー☆ちよき☆ばあー



晴天で暑さも心配されましたが、日差しが雲に遮られ、風もあって気持ちよく歩くことが出来ました。子どもたちも、やぎを怖がることなくクローバーを食べさせていました。



ぐるー☆ちよき☆ぼー 「おもちゃ作り」



身近にある材料を使って、CDのコマ、綿棒・紙コップのおもちゃを作りました。



健康一番体操



リンパドレナージュとリンパマッサージの違いを体験することが出来ました。



橋本♥ウォーキング



清水方面

子どもの頃の小学校への通学路を改めて歩きました。なつかしく、又、こんなにいろいろなポイントがあるのを知ることができて感動ものです。



三軒茶屋大常夜燈籠



清水のまちなち



鎌不動尊



定福寺