

# いっぷく堂カフェレター No.8

平成29年11月16日

11月のいっぷく堂は、けん玉教室を開催しました。講師の滝澤先生に、ストレッチからたくさんの技まで優しく教えて頂きました。みんなで輪になって掛け声をかけあい、汗をかきながら童心にかえり夢中で技に挑戦していました。

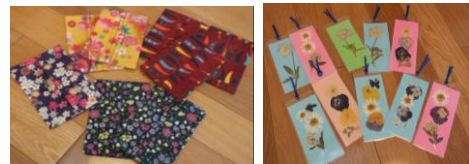
けん玉には、脳によい刺激を与え活性化する効果があり、ひざの柔軟性を高め、ゆっくり歩く程度の有酸素運動に相当するそうです。けん玉の木の音も心地よく、楽しいひと時でした。



参加スタッフが10個たまりコースターのプレゼントです



日本けん玉協会の滝澤先生に楽しく教えて頂きました



参加者の木村さんから皆さまへ手作りの押し花しおりとポケットティッシュを頂きました



東北福祉大の実習生さん2名も参加してくれました



お上手！  
パチパチパチ



最後にゆったりカフエタイム～

