

2016年 第36回 明科いいまちサロン

平成28年7月26日(火)10時～12時 明科公民館講堂於



お茶受けは、新粉の蒸しカップケーキ



宮川副代表からお茶うけについて説明



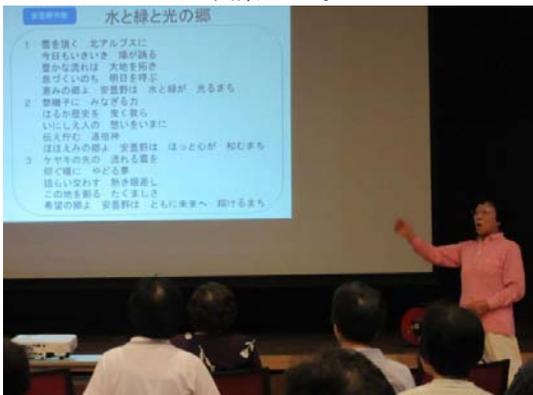
お茶を頂きながら夫々団樂の一時



団樂の一時



横山みゆき講師とお茶を頂きながら歓談



宮下さんの指揮で市歌「水と緑と光の郷」を全員で合唱





横山みゆきさんより挨拶



ストレッチ体操



ストレッチ体操



ストレッチ体操





ストレッチ体操



市歌の歌詞に合わせて体操の振り付けを



歌詞に合わせて体操の振り付け



歌詞に合わせて体操の振り付け



市歌に合わせて2秒・4秒・8秒で踵を上げ下げ



ストレッチ体操



市歌に合わせてAZU健体操を



市歌に合わせてAZU健体操を



市歌に合わせてAZU健体操を





市歌に合わせてAZU健体操を



浅見さんよりお礼の言葉



宮下さんの指揮で七夕様を全員で合唱



宮下さんの指揮で山小屋の灯を全員で合唱

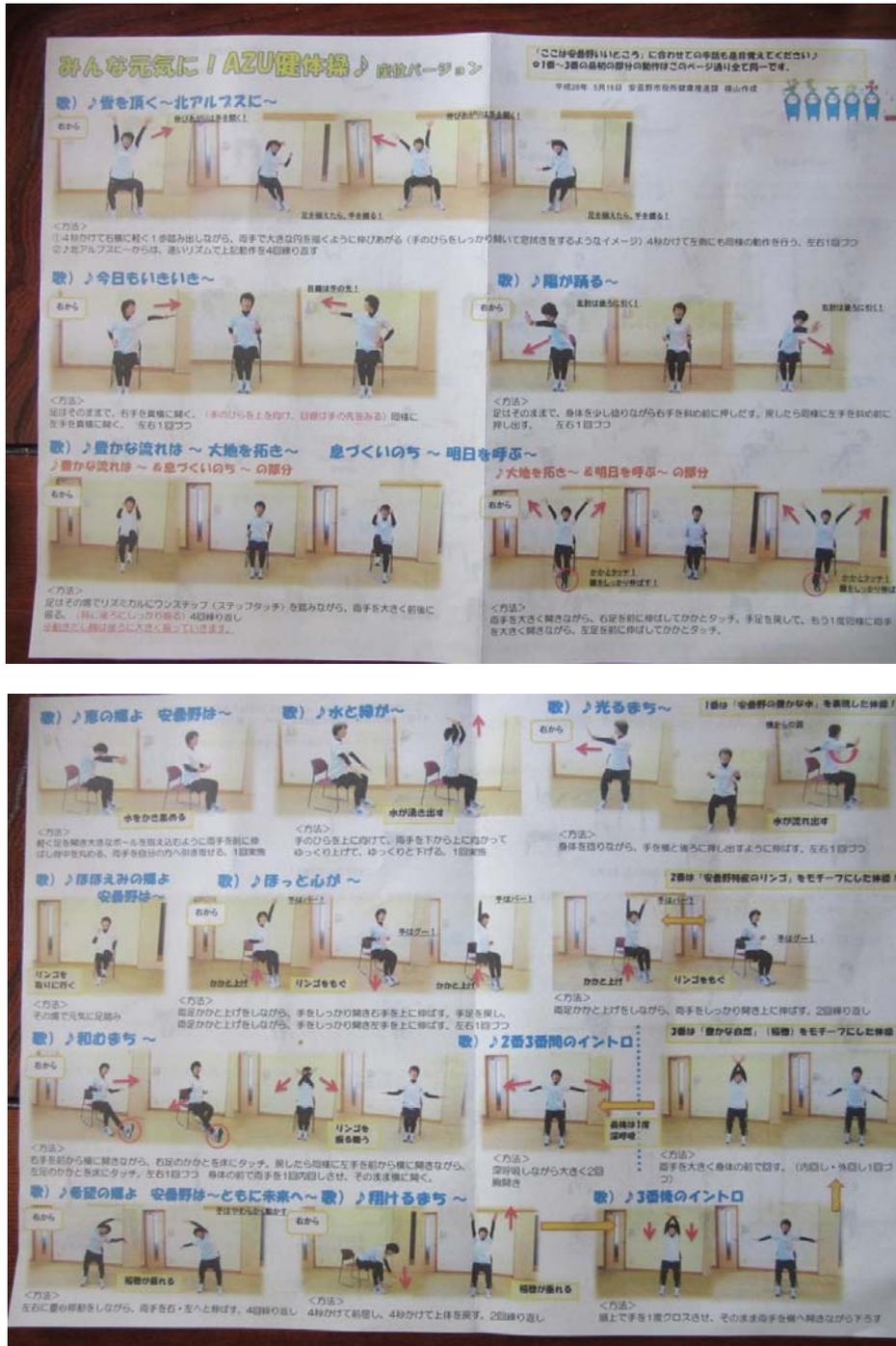


旧明科町歌「我が町」を全員で合唱



安井公民館長より閉会のあいさつ

みんな元気に！AZU健体操 ♪ 座位バージョン



朝からあいにくの雨ふりとなり、いいまちサロンへの出足が心配されましたが、開会時には足元の悪い中43名の皆さんに参加をいただきました。今回は安曇野市健康推進課 健康運動指導士 横山みゆきさんを講師に迎え、安曇野市歌に振り付けをしたAZU健体操を指導していただきました。明科公民館での初めての体操お披露目であり、明快なトークにユーモアを交えての指導に参加した皆さんも楽しい時間を過ごしていただきました。