

# WEBでサロン・3月版



2月のWEBサロンでは、「脳活塾・柿沼塾長」や「よりみち・よっちゃん」の映像を、クイズや歌詞カードの画面に組み込んで、お送りしましたが、お楽しみいただけただけでしょうか？

皆様のご意見をお聞きし、工夫を重ねて、楽しいWEBサロンにしたいと思っていますので、よろしくお願ひいたします。

また“ZOOMの使い方が分からない”など、ご質問、ご意見がありましたら、お寄せください。できる限りの対応をさせていただきます。

では、3月のWEBサロンの予定をお知らせします。

## ●3月16日(木) 午前11時～11時30分

### よっちゃんと歌おう(60回目)

ひな祭りも過ぎて、すっかり春めいた気分となり、“青春タイムマシン”、アコーディオンを抱えた歌姫「よりみちよっちゃん」も絶好調です。

画面を通して、季節の歌や懐かしの歌を皆さんと一緒に歌います♪  
明るく、元気に、大声で、青春の歌を歌いましょう！！



## ●3月24日(金) 午後1時30分～2時30分

### オンライン介護予防教室 ～ 実はすごいよ！ ラジオ体操♪ ～

ご存じ札幌西円山病院リハビリテーション部の登場です。今回は、ラジオ体操の歴史、効果やメリットと、体操項目に分けての解説を行います。

講師は、作業療法士・佐藤俊生さんと健康運動指導士・神山拓哉さんです。お話を聞いて意識してラジオ体操を実践すると、効果てき面です。

いつものラジオ体操が、より素晴らしいものになりますよ！



## ●3月28日(火) 午後1時30分～2時15分

### WEB脳活塾(28回目)

道新朝刊(金)などで大活躍の脳活塾塾長の柿沼さんが、脳活トレーニングを行います。

体操、おしゃべり、頭を使うなど、楽しさでんこ盛り！

問題を一人で考える時間も楽しいですが、皆さんで頭を突き合わせて考え、答え合わせをするのも、楽しいひと時ですね。



## ●3月30日(木) 午前11時～11時30分

### よっちゃんと歌おう(61回目)

3月末は、別れや旅立ちの季節ですね。でも直ぐに、新しい出会いや挑戦が始まる時期ともなりますね！

いつも変わらず、元気満タンで楽しい歌や会話を届けてくれる、よっちゃん」の「うたごえ喫茶」で、楽しく気分転換の時間を過ごしましょう♪。歌の合間のアコーディオン演奏も素敵ですよ！。



●**お願い**：QRコードを使って、手軽にZOOMに接続できるようにしていますが、基本的には、サロン開催の前日に皆さんにメールでZOOMのURL(住所)をお知らせしたいと思っています。

WEBサロンに参加ご希望の方は、下記の電話やメールに、その旨ご連絡いただければ幸いです。

●担当・問い合わせ：福田・奥田

シーズネット 011-717-6001

メールでのお申込み：[seedsnet.zoom@gmail.com](mailto:seedsnet.zoom@gmail.com)