

お花見会

平成28年4月1日(金) 於 さくらの杜公園 参加者117名

天候にもまらず恵まれ、少し風はありましたが
お花見日和でした。

さくらは、昨今の寒さにより2～3分咲きでしたが、
会場内は笑い声で満開でした。

昼食前に準備体操として、ロコモ体操で頭の
てっぺんからつま先まで体をほぐしました。

お昼に、お弁当・とん汁・甘酒などを美味しく頂いて
いる様子を見てみると皆さん、子供時代に戻ったような
顔をしていました。

食後には笑いヨガで心身すっきり。そして
玉入れ、輪投げなど盛り沢山のプログラムを
全員でできたことは、とても有意義でした。

あっという間に楽しい時間が過ぎてしまったお花見会でした。



いなり弁当、美味しいね



とん汁で長蛇の列が

大行列で並んでいるのは、とん汁です。
2杯目のおかわりの人もたくさんいました。
江幡さん直伝のとん汁！は大人気でした。



お弁当を食べたあとは、笑いヨガや玉入れ、輪投げなど適度なスポーツを楽しみました。

