



すくらむのホームページ  
<https://sukuramu0118.grupo.jp/>

すくらむのアドレス  
[sukuramu0118@yahoo.co.jp](mailto:sukuramu0118@yahoo.co.jp)



## ～春の運動教室開催～

5月19日（日）10時半から11時半まで、えにあすホールにてインストラクターの先生をお招きして春の運動教室が開催されました。

今回は親子含めて12名の参加者で、和気あいあいとした運動教室となりました。

まず始めはストレッチから。身体の至る所を曲げたり伸ばしたりしながら身体をほぐしていきます。身体がいい感じにほぐれて馴染んできたら音楽に合わせてエアロビクスです。息切れしてもステップを踏み間違えてもリズムに乗っていけなくても、そこはご愛嬌！勢いで乗り切ります（笑）

最後は簡単そうに見えて実は案外難しいラダートレーニングです。あまり考え過ぎても間違えてしまうので、リズムに乗って身体で覚えるのがいいかもしれません。

普段運動不足の私でも楽しく運動できています。

今回参加されなかった方もどうでしょう？次回はみんなでいい汗かきませんか？

皆様のご参加お待ちしております。

（文責 ayumi）



## ～「ともにわ」に参加しました～

6月23日（日）10時から13時まで、黄金ふれあいセンターにて「ともにわ」が開催され、すくらむも参加しました。

各ブースでは、福祉事業所のハンドメイドの商品を販売、活動内容の紹介等が行われ、たくさんの方にご来場いただきました。

すくらむでは、活動内容のパネルと発達障がい啓発パネルを展示しました。足を止めて活動内容についての質問をしてくださる方も多く、パンフレットもお持ち帰りいただきました。

また会場内では、車椅子や視覚障害の体験、パラリンピック公式種目のボッチャの体験もできて、来場した方はスタンプラリーをしながら色々なブースを楽しんでおりました。私もブースを周りながら、他の団体の方や事業所の方とお話をして交流を深めることができました。

ステージでは、歌詞に合わせた手話を教えてもらい、みんなで一緒に歌いながら覚えてたての手話をして盛り上がり、とても楽しい時間を過ごすことができました。

当日ご来場頂きました皆様、ありがとうございました。

（文責 chika）



## ～今後の行事予定～

### 1. すくらむ例会

昼の例会を行います。昼食をとりながら色々なお話をしましょう！

日時	9月11日（水）	11:00～13:00
場所	緑と語らいの広場	えにあす
参加費	昼食代（お弁当をテイクアウトする予定です）	
申込〆切	8月31日（金）	

参加ご希望の方は、すくらむのメールにてお知らせください。



### 2. スマイル祭り

今年も共催で行います。対象の方は通所している親子さんです。

日時	9月26日（木）	14:00～16:00
場所	恵庭市子ども発達支援センター	

### 3. 運動教室

スポーツジムインストラクターの方の指導による運動教室です。  
一緒に楽しく汗を流しましょう。

日時	10月6日(日)	10:30~11:30
場所	緑と語らいの広場	えにあす
参加費	1人500円	
持ち物	飲み物、マットあるいはバスタオル、運動靴	
申込〆切	9月29日(日)	



参加ご希望の方は、すくらむのメールにてお知らせください。

### ～活動報告～

4月25日(木)	市民活動センター運営協議会役員会(えにあすにて)
5月14日(火)	第1回恵庭市障がい者地域自立支援協議会正副会長・部会長会議 (市役所にて)
5月19日(日)	すくらむ運動教室(えにあすにて)
5月22日(水)	第2回すくらむ役員会(えにあすにて)
5月29日(水)	第1回恵庭市障がい者地域自立支援協議会定例会(市民会館にて) 令和6年度恵庭市障がい者差別解消支援地域協議会(市民会館にて)
5月30日(木)	市民活動センター通常総会
6月18日(火)	第1回恵庭市障がい者地域自立支援協議会障がい理解促進部会 (市役所にて)
6月19日(水)	第3回すくらむ役員会(えにあすにて)
6月23日(日)	恵庭市心身障がい者交流支援事業「ともにわ」 (黄金ふれあいセンターにて)
7月8日(月)	第1回恵庭市社会福祉審議会障がい者福祉専門部会(市民会館にて)
7月17日(水)	第4回すくらむ役員会(えにあすにて)
7月25日(木)	市民活動センター運営協議会役員会(えにあすにて)