



〒651-1245

神戸市北区谷上東町 7-6 アルパ谷上 B1F

TEL:078-581-8915/FAX:078-581-8916

<http://www.kagayaki-kobe.jp/>



春の知らせを運ぶ桜前線が、そろそろ動きだしそうですね。この時期は季節の変わり目ということもあり、つかれも出やすい時期なので、こまめに休息をとり、元気に春をむかえましょう🍀

## 🌞なまった体をうごかさう🌞

ぐりいとでは少人数制で開所させていただいた週がありました。そのとき、仲間から「筋トレがしたい」「天気いいから散歩いきたいなあ」と声がありました。みんなで青空のしたで体操をしたり、ラーメン体操を踊ったり…公園で遊んでいた地域の子もたちも集まってきて、一緒におどったときもありました。そのあとは、下谷上神社や上谷上天満神社まで、散歩をしました。急な上り坂では、お互いはげまし合いながら、のぼりきることができました。



いえーい!



## 自主練習

ミュージカル練習では歌とダンスを猛特訓中です。徐々に振り付けもおぼえてきました。自主練習では発声練習・かつぜつ練習に取り組んでいます。マスク生活が続く、顔の筋肉をうごかさず機会が減っていますよね。口を大きくうごかして、表情筋を鍛えつつ、お客さんに聞きとってもらいやすい話し方を練習していきましょう。

## 季節限定🌸 サクラもーみーちゃん 🌸



春限定で「サクラもーみーちゃん」を販売しています。サクラの花びらがもーみーちゃんの頭にかざりつけられています。ピンクや白といった春らしい色のもーみーちゃんです。お部屋のインテリアやお友だちへのプレゼントにいかがですか？



あなたのまちにクラウンが元気と笑いを届けます!!  
公演、レクリエーション、学校の授業などご要望にお答えします!  
※ZOOMを使ったオンライン公演できます!