

オレンジカフェ静岡

4月・5月のカフェを中止します

コロナウィルス感染防止のため、残念ですが中止にいたします。

栄養と睡眠をしっかりとって抵抗力をつけ、次回に元気でお目にかかりましょう。

お便り

三遊亭鳳楽&上藤美紀代コンビ復活！

SBSラジオ番組

歌謡曲サンデーリクエスト 始まる

恒例の「声のワークショップ」でおなじみの、当N

PO 法人事務局長 元SBSアナウンサーの上藤美紀代さんが、4月からSBSのラジオ番組、「三遊亭鳳楽の歌謡曲サンデーリクエスト」を担当しています。およそ30年ぶりのコンビの復活です。

「できるだけ家にいて」という厳しい要請がある中、ラジオを楽しもうではありませんか。また、上藤さんを応援していただきたいと思います。

放送時間 毎週日曜日 19時～20時

「主に懐メロを中心にお届けします」とのことです。



是非、リクエストを！

葉書 〒422-8680 SBSラジオ

「三遊亭鳳楽の歌謡曲サンデーリクエスト」宛（鳳楽のサンデーリクエストでも可）

FAX 054-287-5555

メール SBSラジオのホームページ、メッセージ応募ホームから番組を選んでお送りください。

プレゼントの申し込みも右と同じです。

家で体操をしましょう

私たち高齢者は、もしコロナに感染したら命を危険にさらすこととなります。用事がなければ外出しないことが大事です。

けれど身体を動かさなければ、つまづいて転倒したりする危険が増えます。

ラジオ体操の最初の部分や、NHKの「試してガッテン」で紹介された「くねくね体操」（足を肩幅に開き、なるべく頭を動かさずに、腰を左右にくねくねと振るように動かす。体が「くの字」になるようにイメージするのがポイント）など、簡単ですが、身体を柔軟にする効果があります。日に何度か繰り返してやりましょう。