

## 松山ふれあいウォーキング

12月21日(土) 清水地区

14:00 山越ハトマート前

スーパーザ・ビッグ集合

ロシア兵墓地、寺院がたくさん並んでいる地域です。



11/29 JR 駅や庚申庵界隈11人で歩きました。1万歩でした

生協病院ほっこり通信 本部 玉井です。

本部で職場の健康づくりとして、毎朝ラジオ体操をしています。最初はなんとなくラジオに合わせて体を動かしていましたが、デスクワークが多いため肩の痛みを感じる事が多く週末になると腕を上げることすら辛い時がありました。そのため、ラジオ体操をなんとなくするのではなく、きちんと体を動かすことで、肩が楽になるようになりまして。できればこのまま継続して実施していきたいと思えます

## 第3回 青空フリーマーケット大盛況 御礼



お天気が良くて心配でしたが、開店時間のみ何とか雨降らず、3~40人の方に来ていただきました。また、たくさんの不用品をお寄せくださり、感謝いたします。不要になった洋服や食器雑貨などが新しい人にてあい、よみがえります。

## 12/5 梅の里サテライト見学へ

15人でランチも楽しみました



新しい場が始まります。

「民謡で声を

だしませんか」

指導者上甲美奈子さん

希望者がありました。初回なのでまず集まり、みなさんで詳細を決めて改めて皆様にご案内いたします。月2回水曜日午前開催できそうです。



サンバサンバ 踊ろう!

## 11/17 健康フェスタ

おひろめ広場「長生きサンバ」に出演しました。ポンポンもって楽しくサンバを踊りました。来年はバージョンアップして賑やかに踊りますよ!

健康チャレンジ がんばりました

9~11月間の報告を12月末までに提出してくださいね。頑張りプレゼントもあります。

おじおばラジオ体操	平日 6時30分	いつからでも、だれでもご参加大歓迎	浄土寺内	★12月28日から1月5日まで年末年始の休みです
たかのこ体操	第2・4週(木) 10時~11時半	12月26日 1月9日・23日	たかのこ 公民館	予約なし。会費100円 水・バスタオルなど
菊ちゃんくらぶ (テニスサークル)	第2・4週(日) 14時~16時	12月22日 1月12日	東温市総合公園	お問い合わせ 菊岡 090-4786-8090
芝が味ウォーキング	水曜・土曜16時	はにわの里 前に集合 繁多寺まで8000歩	予約不要	★12月29日から1月3日まで年末年始休みです
たかのこ句会 指導: 松田かをりさん	毎月 第3週(金) 13時~15時	12月20日(金) 見学者いつでもどうぞ	たかのこ 公民館	会費500円 筆記用具、歳時記
寿句会 指導: 新田高千穂さん	毎月第1週(水) 13時半	12月18日(水) 超初心者歓迎です	たかのこ 公民館	会費100円 筆記用具 あれば歳時記
パステルアート 指導: 田村典子さん	毎月 第4(月) 10時~12時	12月23日(月) 見学者大歓迎	たかのこ 公民館	会費400円。筆記用具 カッター 手拭きなど