

2025.3.15
NQ 361

連絡先 山本伊勢美
☎ 080-3162-5413

健康づくりの場、いつからでも参加できます!

「淡路ヶ峠」
一緒に登りましょう!

日時/3月29日(土)9:30

桑原中学校前集合!
水分・おやつ等は各自準備
下さい。雨天中止



●スマホ教室

2月26日は11名参加、テーマは「災害に備えよう」でした。次回は「Wi-Fiとオンラインサービスを使おう」、教室も最終版です。



●ハンドメイド(桑の実)

2月10日は14名参加。昨年の健康まつりがきっかけの初参加の方が3名あり。「こんな場を探してた」という方も。



●東野体操教室

2月20日、12名が参加。木曜日にも開催です。椅子に座ってのマトイチ体操、足のびてます!



●かもめサロン

2月27日は23名で「セラバン体操」をしました。週1回の体操が健康の元です。3月はみんなでお花見とポッチャゲームも予定しています。



●こまどり句会

2月11日は7名参加で、「春近し」をお題に、持ち寄った俳句を披露していました。俳句に挑戦してみませんか。

こまどり俳句

寒風や瑞穂の国の米不足
山内淳正
じっとしてセキレイ冬に丸くまり
宇都宮純子



●健康マージャン(桑原)

2月21日は、16名の参加で「いっぶく」は満杯にはじめての参加1名あり。運が7割、誰でもいつからでも一緒に楽しめるのがマージャンの強みです。

●『麻雀パイ』探しています!

ご家庭で不用になり、譲って頂ける方は連絡下さい。
→080-3162-5413(山本)まで

★健康づくりの場

| | 月↓ | 火↓ | 水↓ | 木↓ | 金↓ | 土↓ |
|-----|-------------------|-------------------|-----------------------------|---|-------------------|-------------------|
| | ●パソコン教室 | ●東野体操教室 | ●スマホ教室 | ●かもめサロン | ●不用品交換市 | ●正円寺カラオケ・A班 |
| 開催週 | 第1週+第3週 | 毎週 | 第4週 | 毎週 | 第4週 | 第2週+第4週 |
| 時間 | 13:30~15:30 | 10:00~11:00 | 13:00~14:30 | 13:30~14:30 | 9:00~10:00 | 13:30~15:30 |
| 場所 | いっぶく(桑原2丁目) | 東野上分館 | いっぶく(桑原2丁目) | 樽味集会所2階 | 山内ガレージ(東野1丁目) | 正円寺分館 |
| 参加費 | 100円 | 月100円 | なし | 月100円 | なし | 100円 |
| 連絡先 | 080-3162-5413(山本) | 089-977-5178(只木) | 080-3162-5413(山本) | 090-2899-8606(福見) | 080-6380-7276(山内) | 089-977-4377(小西) |
| 次回⇒ | 3月17日・4月7日 | 開催中 | 3月26日 | 開催中 | 3月28日 | 3月8日・22日 |
| | ●ハンドメイド | ●いっぶくの日 | ●みんなで一緒に歩こう! | | ●健康マージャン(桑原) | ●正円寺カラオケ・B班 |
| 開催週 | 第2週 | 最終週 | 次回⇒4月1日(火) ★朝6時・コープ東本集合! | | 第1週+第3週 | 第1週+第3週 |
| 時間 | 13:00~15:00 | 10:00~15:00 | ★朝6時・コープ東本集合! | | 10:00~12:00 | 13:30~15:30 |
| 場所 | いっぶく | いっぶく(桑原2丁目) | ★朝6時・コープ東本集合! | | いっぶく(桑原2丁目) | 正円寺分館 |
| 参加費 | 1回100円 | 300円(昼食代含) | ★朝6時・コープ東本集合! | | 1回100円 | 100円 |
| 連絡先 | 090-6286-7508(尾崎) | 080-3162-5413(山本) | ★朝6時・コープ東本集合! | | 080-3162-5413(山本) | 080-3927-5014(富岡) |
| 次回⇒ | 3月10日・4月14日 | 3月25日 | ★朝6時・コープ東本集合! | | 3月21日・4月4日 | 3月15日・4月5日 |
| | ●こまどり句会 | ●健康マージャン(東野) | | ■2月28日「不用品交換市」は雨のため中止しました。次回⇒3月28日です、参加下さい。 | | ●健康マージャン(東野) |
| | 第2週 | 第2週+第4週 | | | | 第2週+第4週 |
| | 13:30~15:30 | 13:30~15:30 | | | | 13:30~15:30 |
| | いっぶく(桑原2丁目) | 山内宅(東野1丁目) | | | | なし |
| | なし | 080-6380-7276(山内) | | | | 080-6380-7276(山内) |
| | 090-7571-4708(増村) | 3月8日・22日 | | | | |
| | 3月11日・4月8日 | | | | | |

コープ東本店頭
青空健康チェック
4月11日(金)
9:30~11:30
血圧・体組成・尿チェック実施
4月と10月の年2回開催



3月1日は6名で往復6,000歩ウォーキング、繁多寺ラジオ体操にも参加しました。寒い中にも春の訪れを感じる季節です。いつからでも一緒に歩きましょう!