

2025.4.15  
NO. 362

連絡先 山本伊勢美  
☎ 080-3162-5413

## 集えば楽し! 健康づくりと一緒に



### ●かもめサロン

3月27日は24名で8チーム対抗「ポッチャ大会」。楽しくて、4月から体操教室最終回は、ポッチャをします! 初心者でも大丈夫、いつからでも参加下さい。



### ●3/29「淡路ヶ峠」登山

最高のお天気の下、7名と1匹が参加。桜・山ツツジがきれいに咲いて、本当に気持ちのいい登山でした。次は秋にご案内します。



新しい年度がスタートしました。「健康づくりを応援し、地域に安心のつながりを作る」ために引き続き頑張ります。健康づくりの場はそれそれ元気に開催中です。どなたでも、いつでも、お友達を誘って参加下さい。

### こまどり俳句

待ちわびし芽吹く草木の躍動を  
杉立山に大船渡にも木の芽雨  
佐野準子  
増村孝子



### ●いっぶくの日

3月25日は16名で「美味しい春のランチ」を食べました。午後は小物づくり、おしゃべりで大盛り上がり。



### ●スマホ教室

3月26日は10名参加、テーマは「Wi-Fiとオンラインサービスを使おう」でした。4月はお休みし、5月28日「知っておきたいカメラ活用」で最終回です。



### ●正円寺カラオケ

3月29日は、正円寺カラオケのフルメンバー21名が参加し、満開の桜の下でお花見をしました。この後、公民館に移動しカラオケを楽しみました!

### 桑原北支部総会のご案内

2025年度「桑原北支部総会」を下記の内容で開催致します。組合員さんはどなたでも参加できます、ぜひ参加頂き、支部活動へのご意見・要望をお聞かせ下さい。

日時: 5月7日(水) 10:30~12:00

場所: 樽味集会所2階ホール

- 2024年度活動のまとめ・決算について
- 2025年度活動方針・予算・役員選出他

※出席頂ける方は4月末までに連絡をお願い致します。

連絡先⇒080-3162-5413(山本)

### ★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⇒	4月21日	開催中	4月休み・5月28日	開催中	4月25日	4月12日・26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⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		第1週+第3週	第1週+第3週
時間	13:00~15:00	10:00~15:00	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		10:00~12:00	13:30~15:30
場所	樽味集会所2階	いっぶく(桑原2丁目)	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		いっぶく(桑原2丁目)	正円寺分館
参加費	1回200円	300円(昼食代含)	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		1回100円	100円
連絡先	090-6286-7508(尾崎)	080-3162-5413(山本)	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		080-3162-5413(山本)	080-3927-5014(富岡)
次回⇒	4月14日・5月12日	4月29日	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		4月18日・5月2日	4月19日・5月3日
	●ハンドメイド	●こまどり句会	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		●健康マージャン(東野)	●健康マージャン(東野)
開催週	4月から、会場が「樽味集会所」に変更になります、宜しくお願い致します。	第2週	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		第2週+第4週	第2週+第4週
時間	4月から、会場が「樽味集会所」に変更になります、宜しくお願い致します。	13:30~15:30	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		10:00~12:00	13:30~15:30
場所	4月から、会場が「樽味集会所」に変更になります、宜しくお願い致します。	いっぶく(桑原2丁目)	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		いっぶく(桑原2丁目)	山内宅(東野1丁目)
参加費	4月から、会場が「樽味集会所」に変更になります、宜しくお願い致します。	なし	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		1回100円	なし
連絡先	4月から、会場が「樽味集会所」に変更になります、宜しくお願い致します。	090-7571-4708(増村)	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		080-3162-5413(山本)	080-6380-7276(山内)
次回⇒	4月から、会場が「樽味集会所」に変更になります、宜しくお願い致します。	5月13日	次回⇒5月1日(木) ★朝6時・コープ束本集合!		4月18日・5月2日	4月12日・26日



4月1日は、7名で樽味公園往復6,500歩の桜ウォーキング! みんなと一緒にラジオ体操にも参加、毎朝のラジオ体操から健康づくりははじめませんか。誰でも、いつからでも、参加できます。

