

NEWS LETTER

秋晴れの陽気が心地よい季節になりました。スポーツの秋、みなさんは何か運動をしていますか？高齢者に人気のスポーツは、1位【ウォーキング】2位【ゴルフ】3位【ヨガ・ストレッチ】だそうです。ウォーキングはダントツ人気だそうで、手軽にできるし、いつでもできて、お金もかからないからだそうです。朝・夕の過ごしやすいつきに1時間ほどのウォーキングが効果的だそうです。のんびり歩かないで歩幅を広くして早く歩くほうが運動効果は高いそうですよ。



ゲートボール場

A棟中庭のゲートボール場を城ゲートボールクラブのKさんに今年も草刈りをしていただきました。今回はロープの張替えもしてくださり、とてもきれいになりました。どうもありがとうございました。

10月5日に根郷福祉まつりが行われ、

A棟中庭にて城ゲートボールクラブのみなさんにお手伝いをしてもらい、ゲートボールを行いました。たくさんの子供達が参加してくれて、みなさんとても楽しそうでした。



復活!!

ふれあいサロン南部

11月22日(土)13:30~
南部地域福祉センターB棟研修室
にてふれあいサロン南部を行います。
入場無料、申し込み不要です。
『かぐや姫』さんによる、太鼓や
チアダンス・サックスです。おま
ちしております。





11月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	土			
2	日	南部文化祭	9:00~20:00	
3	月	南部文化祭	9:00~13:00	
4	火	休館日		
5	水	音楽体操（水曜体操）	A班13:00~14:00 B班14:00~15:00	
6	木	大型バス抽選会	9:10~ 9:30	
7	金	夜ヨガ	18:00~19:15	
8	土			
9	日			
10	月	休館日		
11	火			
12	水	音楽体操（水曜体操）	A班13:00~14:00 B班14:00~15:00	
13	木			
14	金	絵画の集い “一本の筆” 昼ヨガ 夜ヨガ	10:00~12:00 1部13:00~13:45 2部14:00~14:45 18:00~19:15	要申し込み
15	土			
16	日			
17	月	休館日		
18	火	ヤマハまちかどエクササイズ	11:00~12:00	
19	水			
20	木			
21	金	昼ヨガ 夜ヨガ	1部13:00~13:45 2部14:00~14:45 18:00~19:15	
22	土	ふれあいサロン南部『かぐや姫』	13:30~	
23	日			
24	月			
25	火	休館日		
26	水			
27	木			
28	金	絵画の集い “一本の筆” 昼ヨガ 夜ヨガ	10:00~12:00 1部13:00~13:45 2部14:00~14:45 18:00~19:15	要申し込み
29	土			
30	日			

※教養教室や同好会の予定は、別紙「南部地域福祉センターB棟 教養教室・同好会」をご覧ください

お問い合わせ・申込 B棟:電話 043-483-2811

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光