

♪ 明るく・楽しく・元気よく ♪

長寿会同好会・クラブ紹介と募集

みんなとご一緒に、健康寿命を延ばしましょう。

参加お待ちしております

松之浜町松寿会会長

長野 泰孝

	同好会・クラブ名	曜日・月・回・時間	会費	問い合わせ先	募集
A	カラオケ 指導 宮下守弘	日(月4回)午後12時半～14時半	入会時 2000円 月1000円 CD、DVDカセ ット代含む	宮下守弘 090-8652 -3138	3～ 4名
		3ヶ月に1度(第3水)カラオケスタジオへ			
		元気で認知症防止・誤嚥性肺炎防止			
B	ウォーキング 企画 深井敬三	水(第4)年8回 初詣1.3.4.5.6.9.10.11月	無料 但し交通費 及び昼食代 は各自負担	田村喜代司 33-1769	現在 約10名
		歴史(由緒)ある場所を散策及び社寺巡り・ 目的: 健康増進の為			
C	楽笑会 高齢介護課	水(奇数月第2)午後1時半～3時	無料	長野泰孝 23-2336	4～ 5名
		椅子に座っての簡単な運動で頭も体もスッキリ!			
D	ゴルフ 会長 八木敬三	年間5～6回朝～夕方	無料 但しプレイ代 は各自負担	坂倉利範 22-2717	2～ 3名 特に 女性
		ゴルフ場でラウンドしながら、明るく楽しく真剣に。 ワイワイ。ガヤガヤ			
E	ゲートボール 指導 釜下員美	週2～3回天候次第 午後1時～3時半	年会費 3000円	山本 典 33-4050	3～ 4名
		目的: 健康保持の為			
F	音楽療法 音楽療法士 渡邊孝子	水(毎月第4)午後1時半～2時半	500円	上田當美子 32-0244 平野玲子 32-1689	3～ 4名
		歌って、笑って、健康に音楽療法を 楽しもう!			
G	体操 高齢介護課	水(偶数月第2)	200円	福田ツヤノ 21-4610	2～ 3名
		椅子に座って口腔体操・100歳体操と おやつタイム&おしゃべり!			
H	つどい すこやか 高齢介護課	水(毎月第3)午前9時半～11時半	無料	竹中町子 32-8287 八木庸子 32-1296	3～ 4名
		100歳体操・スクリーンボーリング・ディスコン他			
I	新手工芸 リボン 指導 伊藤寿子	火(毎月第3)午後1時半～3時半	500円 材料費 込み	橋平悦子 090-6973 -1262	10 名位
		5月15日(火)第1回スタートです			
		持ち物:はさみ・縫い針・ものさし・鉛筆・糸(白・黒) 生活用品が出来上がっていく楽しみが生まれます。 手先を使う事で、脳を活性化させましょう。			