

9丁目シニアクラブ 便り

第4水曜日は、健康体操・唱歌の練習・おしゃべりのシニアクラブです。

9丁目シニアクラブ【通称遊愛会】は60歳以上の皆さんの集まりで、家に閉じこもらないで出かけて健康維持をモットーに活動しています、ご存じない方に簡単に活動を紹介します。

第4水曜日に10時半より9丁目公民館で定例会開催【見学来て下さい、大歓迎です。】

1. 健康体操

- ① わかめ体塗→玄米ニギニギ体操かポール棒体操。筋力とバランス能力の維持です。
- ② 口腔体操 パタカラ など嚥下障害対策です。
- ③ 脳トレ 認知症予防に効果があります。

2. 唱歌の練習 唱歌を中心に2曲を選んでやっています。【2月は四季の歌・春よこい】

3. 専門講師を招いての勉強会「振り込み詐欺」「高齢者施設」について」12月は「アミティエによるクリスマスコンサート」を生の演奏は好評でした。

4. 輪投げ大会を年に数回 健康チェックを年4回【血圧・体内年齢・体脂肪など】

5. 皆でお弁当を食べながらおしゃべりタイムを楽しんでいます。



楽しい健康体操・玄米ニギニギ体操



モグモグお弁当とおしゃべりタイム

体力維持のためグランドゴルフ

毎週3回11号公園でグランドゴルフの練習をしています。体力維持とストレス発散にもってこいで、グランドゴルフに参加された方がその後、シニアクラブに加入されています。



公園、通学道路清掃を月1回



11号公園のお掃除と日の里学園前の通学路の側溝掃除で綺麗な街づくりに汗を流しています。「最近では参加される方が増えています。」

12月はクリスマスコンサート

「アミティエ」の生演奏

12月24日の定例会でリコーダー&キーボードの「アミティエ」を招いて生演奏でクリスマスイブを楽しみました。



日の里学園の皆さんとの交流も!

7月に日の里学園5年生福祉交流会11月には7年生と真剣に語り合う「トークフォークダンス」に参加しました。



9丁目シニアクラブ【遊愛会】連絡先

新海 美恵子 36-2711

吉田 安子 36-1088