

9丁目シニアクラブ 便り

仲間がいると人生は楽しくなります・その仲間づくりに～

毎月第4水曜日は9丁目公民館で健康体操・唱歌練習・おしゃべり・ゲームを皆で楽しんでいます。「会員31名中4月29名5月は29名の参加でした。」

生き生きと長生きするためのワカメ体操はバランス能力と筋力向上、手作りの棒でストレッチ、口腔体操、歌唱練習、お弁当タイムを元気一杯で楽しんでいます。

9丁目の皆さん仲間づくりへの参加をお待ちしています。



ピアノの伴奏付きで歌唱練習

輪投げ大会(年5回)でストレス解消



小学校唱歌「うみ」「テルテル坊主」を
みんな一生懸命に練習しました。

皆さん競い合い賞品もあります。

シニア旗のもと 11号公園の清掃



宗像市シニアクラブ連合会の旗の元
丁寧に草取りをして綺麗な公園を目指
しています。(7/9)

福祉会バスハイク下関歴史博物館 や海響館へふぐ料理も(5/28)



ふれあい食堂や餅つき大会でおなじみ
の9丁目福祉会の企画で春のバスハイ
クを24名参加で楽しみました。

9丁目シニアクラブ連絡先

新海 美恵子 36-2711

吉田 安子 36-1088

健康で長生き転倒しないために!!

水光会病院理学療法士 出前講座



5月27日13時から公民館にて18名参
加転倒予防のため呼吸法・ストレッ
チ・筋力増強運動・整理運動など丁寧
な実技指導があり、汗を流しました。
真剣な質問も沢山ありました。

可愛らしい西小5年生とゲームや トークを楽しみました。



7月10日11時より西小学校5年生が
色々と企画運営してくれ楽しい時間
を9丁目から8名が参加しました。