

しんさか

健康寿命向上セミナーのおしらせ

○日時： 9月21日（木） 10:00～12:00

○場所： 新坂自治振興センター

○内容： 「運動機能向上教室」 講師：コーチズ



自宅でもできる体操をみんなで習い、楽しい時間を過ごしましょう。

○申し込み： 9月11日（月）までに新坂自治振興センター（☎2-2252）へ

○送迎あります。（片道200円）送迎希望の方はセンターまでお知らせください。

東城地区自治振興区グラウンドゴルフ大会のおしらせ

◆開催日 10月10日（火） 受付 8:10～ 小雨決行

開会式 8:30 競技開始 8:50

昼食 12:00～13:00 閉会式 11:50～ 解散 12:10

◆会場 東城中央運動公園陸上競技場

◆参加費 1人 1,000円（弁当・お茶等の費用として当日集金します）

※10月2日（月）以降のキャンセルは参加費を徴収します。

◆申込 9月25日（月）までに次の方へお申し込みください。

※注意事項 準備の都合上、申し込み締め切り日を過ぎるとお受

けできません。三坂北 さん（☎ ）

三坂南 さん（☎ ）

新免 さん（☎ ）



女性部視察研修旅行「岩国うまもんぬか床づくり研修と錦帯橋見学」のおしらせ♪

新坂自治振興区会員の女性はどなたでも参加できます。みんなで楽しく研修に行きましょう♪ 大勢ご参加ください！

◆日時： 10月12日（木） 8:00元久岡医院前集合（帰りは17:00頃新坂到着）

◆内容： 錦帯橋・吉香公園見学

半月庵でお食事（小説「おはん」に登場する宇野千代ゆかりの宿）

うまもん（創業300年のお漬物屋さん）でぬか床づくり体験

◆参加費： 4,000円（昼食代・入場料等含む） 当日集金します



◆申し込み： 9月29日（金）までに各支部の女性部副部長さんにお申込みください。

三坂北 さん（☎ ） 新免 さん（☎ ）

三坂南 さん（☎ ）

8/20（日）体力づくりGG交流会を開催しました

今年も良い天気の中開催できました。会場は休暇村帝釈峡で、コースの状態からコテージ前のコースは使用せず、木がたくさんある難しいコースを2回使用することになりました。朝露であまりボールが転がりませんが3人の方がホールインワンされました！

結果は、優勝 ■■■■さん、準優勝 ■■■■さん、第3位 ■■■■さんでした。おめでございました！楽しみのひとつである参加賞は、今回は参加人数が例年より少なくいつもより豪華になりました。来年はたくさんの方が参加できるといいですね！

8/24（木）心とからだの元気づくり教室を開催しました



庄原赤十字病院の奥原宏一郎医師にお越しいただき、「心臓病について～その予防と対応～」について教えていただきました。分かりやすく、ためになるお話が聞けました。

「素人判断せずにご自身で「心臓病かも…」と思えば主治医の先生なり循環器内科なりを遠慮せず、速やかに受診してください。また、医師より心臓疾患の指摘を受けたら、その情報を家族で共有してください。」

三坂北支部サロン「ひだまりの会」のおしらせ

皆で気軽に寄って話しをする会を立ち上げました。
毎月第2水曜日、13:00から新坂自治振興センターで開催します。
年齢も男女も関係なく、誰でも参加できる会です。三坂北支部の方はお気軽にぜひご参加ください。みんなで集まりましょう♪

○日時 9月13日（水）13:00～ ○場所 新坂自治振興センター



ご厚志のお礼 次のとおり、ご厚志をいただきました。厚くお礼申し上げます。
香典返しとして ■■■■様より（■■■■） 三坂北支部へ

これからの行事予定

- 9月20日 絵てがみ教室 14:00
- 9月21日 健康寿命向上セミナー（運動機能向上教室）10:00
- 10月8日 第54回東城地区総合体育大会
- 10月10日 第5回東城町自治振興区親睦GG大会 8:10 集合
- 10月12日 女性部視察研修 8:00
- 10月18日 絵てがみ教室 14:00
- 10月22日 役員視察研修 7:50
- 10月27日 健康寿命向上セミナー（栄養改善教室）10:00
- 11月2日 高齢者部歴史と文化の研修 9:00
- 11月12日 敬老会
- 11月13日 レコードコンサート 13:30
- 11月15日 絵てがみ教室 14:00
- 11月16日 健康寿命向上セミナー（認知症予防教室）10:00
- 11月26日 クリーン作戦
- 12月6日 絵てがみ教室 14:00
- 12月17日 センター年末大掃除と第2回消火器の使い方

昔の遊び道具を貸し出します！

トランプが新たに増えました♪
交流会や集いの場などでぜひご活用ください。使用される場合は事前にセンターへご連絡ください。
*お手玉 けん玉 だるまおとし
花札 トランプ

