

令和7年9月吉日

五井西通いの場参加のお誘いのご案内

令和7年10月度

早朝、5時ころ出津弁天公園を清掃作業中、高齢の女性が桜の木に右手を当てて瞑想しているお姿を何回もお見かけし、気になり声をおかけしたところ「樹林気功」をやっているとのことでした。

この方は、桜の木の神様から生きる力を貰っているのかと一瞬思ってしまった。皆さん生きることに對して真剣です。

せっかく神様から頂いたこの命大事にしませんか、当会は**介護予防**と**健康寿命**を伸ばす活動です。全国では沢山の方が熱中症で倒れている中、我が仲間は皆元気です。今日も笑いながら、**足腰・脳味噌**お腹の筋肉を鍛えております。是非遊びに来て下さい。

認知症事故防止活動中



おじさん
おばさん
若い先生に
負けるな!

頑張れ

1 実施内容 (いちばらいいあんばい体操) 卓球

2 活動実施予定日

10月1日<8日<15日<22日<29日 (水)13時~卓球

10月3日<10日<17日<24日<31日 (金)9時~卓球

10月7日<14日<21日<28日 (火)12時~体操・卓球

3 実施場所

五井西コミュニティセンター1階・2階

4 服装 運動にふさわしい服装・シューズ着用・タオル

水筒持参のこと。参加費用1回 100円

5 実施責任者 佐々木重雄

連絡先 0436-24-3256

編集者 楠元

旧八日市場から愛をこめて山百合

