

今年度を振り返って

学びを深めよう!! 研修部会

部会長 夏目 一明

今年度の研修部会は、湯田上落語村メンバーによる「落語口演会」を行い、ユーモアあふれる噺に参加者の皆様は笑いの連続でした。

また、「高齢者体力テスト」では、握力や体のバランス感覚などを測定しました。結果を基に現在の自分の健康状態を把握し講師の田巻昌良氏から講評してもらい、今後の生活を過ごす上での注意点を説明してもらいました。

来年度も、皆様が楽しめる教養活動を中心に計画します。多くの皆様方から参加していただきたく、ご協力をよろしくお願いいたします。



笑う門には福来る！落語口演会



体力テストの様子

いきいき健康増進!! 健康推進部会

部会長 斉藤 勝司

健康推進部会として健康維持はもちろんスポーツではグラウンドゴルフ・ペタング・輪投げ・ゲートボールと身体を動かして活動しています。

また、大会日には皆様が元気な姿で参加していただき嬉しい限りです。

気温が高くなるにつれて雪解けが進み、各クラブで練習が始まっている頃だと思います。

来年度も各スポーツ行事を計画しておりますので、体に気をつけて多くの皆様からのご参加とご協力をお待ちしております。



青空の下でグラウンドゴルフ



よ〜く狙って！輪投げ大会

素敵な歌声が響く!! 文化部会

部会長 金子 正昭

文化部会の活動では川船河老人福祉センターを拠点に、年2回の芸能発表会に参加するため参加者同士和気あいあいとした雰囲気でもカラオケの練習を日々しております。

しかし、近年では芸能発表会の参加者が減少傾向にあります。その要因として加齢による体力の低下、気力の減退、自家用車の運転自粛等で会場への行き来が最大の課題であるように思っていますので、今後の検討事項といたします。

また、コロナ禍で中断していたサンデーカラオケ再開の希望があり、2月23日



日ごろの成果を発揮！ 芸能発表会!!

から再開しています。会員の皆様においては日曜日なら参加できる方、参加してみたいという新規の方に足を運んでいただきますようお願いいたします。

ゆったりと趣味時間!! 女性部会

部会長 椎野 式子

女性部会活動の「クラブトテープ教室」は最初小さなキーホルダーから始まり、その次は少し大きなコースターを作り、今では手提げのカゴに挑戦するまでに作製技術が向上しています。

「太極拳教室」では、椅子に座って行うため下半身に負担が無く誰でもできる体操です。参加したことがない人も「まだ高齢者ではない」と言わず、一度参加してみてください。

新しい楽しみに出会えるかもしれませんよ！本当の「高齢者」になる前に今から新しいシニアクラブの輪



誰でもどうぞ！太極拳教室



努力の結晶！手芸教室

に入ってみることを考えてみませんか？