

婦人の家 Times

募 集
今後の予定

第74号

元年6月発行
裏面号
(農村婦人の家)

日帰り視察研修参加者募集

生き生きサロン主催

毎年7月に「生き生きサロン」の視察研修を行っています。今回も、会員以外の方にも一緒に楽しんでいただくこと、只今参加者を募集しています。

☆ 視察日 7月12日(金) 牧之原農村婦人の家 午前8:30集合
☆ 費用 8,000円



☆ 行先 ~伊豆方面~
伊豆半島ジオパークミュージアム → 修善寺旭滝 → 屋敷 土肥金山 洞内見学
→ 沼津物産センター味工房
☆ 到着予定 午後 6:00頃

ご希望のかたは、婦人の家までお申込み下さい。詳しいことは、婦人の家 27-2838まで！
気軽に！自由に！楽しい！を合言葉に一日のんびりしてみませんか！

ダンベルの会会員募集

ダンベル体操をします

毎週日曜日 19:30~
婦人の家 健康増進室
講師 樽林 みつ子先生
会費 毎月500円

エネルギーな皆さんです。とても楽しく、何でも挑戦しちゃうファイトウーマンです。

のぞみの会会員募集

3B体操をするグループです。
講師は 黒田里美先生です。
毎週金曜日 19:30~ 婦人の家
会費 月1,000円

体を動かすこと、おしゃべりすること、最高です！
お友達を誘って参加してみませんか！

茶歌(カラオケの練習をするグループです) うたを唄うのが大好きな方 集まれ~!!!(^^)!

毎週火曜日 19:00~ 婦人の家 健康増進室

老若男女問いません。どなたでも入ることができます。カラオケボックスの機械を使っていますから音は最高！毎週火曜日ちょっと婦人の家をのぞいてみてね♥

問い合わせ 婦人の家 27-2838 まで お気軽にどうぞ！



今後の予定

- ♥ 5月25日(土) 青少年健全育成市民会議 六郷支部講演会 19:40~ 六郷地区センター
『育つということと遊ぶということ~子どもの居場所をめぐって~』
講師 NPO法人ゆめ・まち・ねっと 渡部達也、美樹ご夫妻
- ♥ 5月26日(日) 牧之原地区センター利用委員会 19:30~ 婦人の家
- ♥ 6月27日(木) 生き生きサロン 牧之原小学校3年生との交流会 13:30~ 婦人の家
- ♥ 7月11日(木)~13日(土) 牧之原小学校 原っこチャレンジ学校 牧之原市榛原コミュニティセンター
- ♥ 7月12日(金) 生き生きサロン視察研修(伊豆方面) 8:30 婦人の家集合

婦人の家 タイムズ Times

第74号

元年6月発行
牧之原地区センター
(農村婦人の家)

生き生きサロン平成31年度総会開催

生き生きサロンの総会が、4月15日(月)に行われ、今年度も森猛男会長を柱に9人の役員と協力しながら活動します。

今年度の活動計画

- 6月27日(木) 牧之原小学校3年生との交流会 (自己紹介・新茶ふるまい)
- 7月12日(金) 日帰り視察研修旅行 (伊豆方面)
- 8月 ふる里ふれあい納涼大会参加
- 9月13日(金) 公開講座 ~レクリエーション講座~ (けやきより)
- 10月24日(木) 牧之原小学校3年生との交流会 (お茶についての発表)
- 11月15日(金) 公開講座 ~しゃべり場~ (中部電力より)
- 12月13日(金) クリスマス会・忘年会 (会費500円)
- 令和2年1月15日(水) 交通教室 (菊川警察署 交通課より)
- 2月13日(木) 牧之原小学校3年生との交流会 (手もみ茶でティータイム・お別れ会)
- 3月13日(金) ダンベル体操 (樽林みつ子先生)



都合により、内容は変更になることもありますが、日程はご覧の通りで進めていきます。そして、生き生きサロン活動の中で、『布草履作り』があります。毎月第4金曜日午後1:30~婦人の家で行っています。布草履を作る台が15台ありますし、材料などは会員さんが持っていますので、ほとんど手ぶらでもOKです。

現在会員は、34人、常時受け付けていますので、どしどしお問い合わせください。(事務局 婦人の家 27-2838)

生き生きサロンでは、毎回出席を取り、だれが何回参加しているかチェックしています。平成30年度は、5人の方が皆勤賞を、1回だけ休んだ精勤賞は、10人でした。会員の皆さんは、健康管理に気をつけて毎回参加できるように頑張っています。令和元年度は何人の方が皆勤賞をゲットできるでしょうか。

総会終了後、「からだ元気教室」と題した健康講座が行われました。講師は、毎年西静岡ヤクルト販売会社広報課の大石勝久さんに来ていただき、自称“きみまろ”調の楽しくてわかりやすい「おなかのお話」を聞きました。

5月に入って16日(木)第1回目の健康体操「3B体操」を行いました。お茶の忙しい時期でしたが、26人の方が集まり、おなじみの飯田英子先生のご指導のもと、硬くなっ筋肉や関節の伸ばす運動をおもに、大笑いしながら楽しく体を動かしました。あわせて筋肉の仕組みなどの説明もしていただきました。



上の段 右から 小林郁夫様
松浦朝太郎様
下の段 左から 小出しづゑ様
三浦百合子様
蓮池二三四様

皆勤賞の
皆さん

問い合わせ
婦人の家
27-2838

☆精勤賞 森猛男様 森文江様
和田勇様 三浦せつ様
松浦久世様 福島咲枝様
鈴木幸子様 永田たに様
近江かつ代様 飯嶋勝子様



『3B体操』

“あんたがたどこさ”の歌を歌いながら手遊びをしましたが、頭と手を使う動きに思うようにできなくても「まったく モー」と笑いで返していました。