

9月号

第42号

松浪コミセンだより

平成30年9月1日 発行
松浪コミュニティセンター
編集責任者：井上宗一
深井慎也
TEL:0467-87-8855

MAIL:matsunamikomisenn@outlook.jp

9月になっても 日中の暑さは“はんばない”ですが、いかがお過ごしでしょうか？今年は何年にもない早い梅雨明けのあと、記録的な猛暑に見舞われた夏でした。“暑さ疲れ”の方も多いのでは・・・
今月号のサークル紹介は“すこやかクラブ”です。平均寿命の長さは世界に誇れる日本、でも“健康寿命”が長くないと意味がありません。高齢化が進む中、心身ともに健康を目指してトレーニングに励んでいる“すこやかクラブ”取材しました。

すこやかクラブ

設立 H28年3月

連絡者 原田和巳 (はらだかずみ)

会員数 11名 (75~85才)

活動について

活動の目的：痛みの軽減、認知症予防、転倒防止

練習日：毎週金曜日 原田トレーナー指導のもと活動しています。

会員の方に聞きました

入会の目的は？ ・健康寿命を延ばす ・転倒予防のため
・認知症予防のため

入会して効果は？ ・筋力が向上している ・若返る
・体幹が強くなった (起き上がれるようになった)
・片足バランスが良くなった

入会して楽しいことは？ ・友達が増えた
・メンバーが明るくて話が楽しい

【取材後記】 皆さん笑顔でトレーニングをされていました。はつらつとして、とても楽しそうなサークル活動です。興味のある方は気軽に覗いてみてくださいとのことです。



= 松浪コミセンからのお知らせ =

＊ 第3回松浪コミセン囲碁大会

日時：10月28日(日) 10:00~17:00

場所：松浪コミュニティセンター 2F ホール1・2

募集人数：女性の部、中学生～一般の部(先着40名)

試合方式：参加申し込み人数によりトーナメント式か総当たり戦かを決めさせていただきます。

申し込み期間 9/20(木)～10/21(日) 松浪コミセン受付まで(電話申し込み可)

＊ ミニチュアトレイン&ポップコーンプレゼント

ご好評に答えてこの秋もミニチュアトレインの乗車会とポップコーンのプレゼントを催します。

ご来場をお待ちしています。

日時：10月10日(水)

場所：松浪コミュニティセンター入り口広場

ミニチュアトレイン乗車とポップコーンプレゼントの時間

1回目 AM11:00~12:00

2回目 PM2:00~3:00

先着100名様(ポップコーンプレゼントは数に限りがありますので、早めにおいでください)

