室田長寿会改め「室田いきいきクラブ」に

[のん歩会]誕生！

日頃から歩く習慣をつけておくと、寿命が延びるわけではありませんが、最後はPPK、寝付く期間が非常に短いというデータが出ているそうです。一人ではなかなか億劫なウォーキングも、皆で歩けば楽しいものだし、おしゃべりもはずみ、親睦の和も広がり、QOLもあがります。

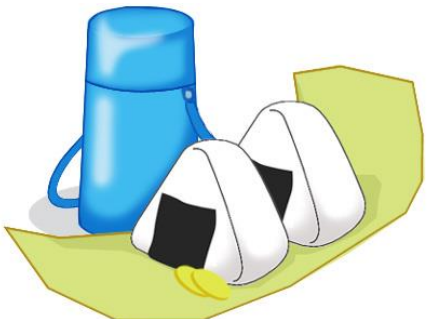
そこで、新生老人会「室田いきいきクラブ」では、とりあえず、毎月１回、ウォーキングを実施することにしました。
まずは、室田の地域発見から始め、松林地区を中心に、だんだん茅ヶ崎市内から湘南、神奈川県内に足を延ばしていきたいと思います。

第１回・・・６月１０日１５時　自治会館集合
「パトロールルートを歩こう」(60分)（実施済）
第２回・・・７月８日１０時３０分　自治会館集合
「神輿ルートを歩こう」(60分)
第３回・・・８月早朝（日にち未定）松林地区公園めぐり(60分)
第４回・・・９月(日にち未定)　里山公園散策と文教大学で学食を食べよう(90分)

いずれも申し込み不要です。会員でなくてもお誘いあわせの上、参加歓迎です。飲み物をお忘れなく、歩きやすい靴で直接集合場所においで下さい。

なお、「のん歩会」スタッフ募集中です。お手伝い下さる方は、下記役員までお申し出下さい。

会長：　島村　５２－６７４１
副会長：　中山　５３－１７９２



お問い合わせ：島村淑子　09063478886