

今年度で退会を予定している方へ

今年度で退会を予定している方は**3月16日(木)**までに退会の手続きをしてください。手続きは事務所にお越しいただき、退会届に記入していただきます。印鑑は不要です。吉田、荒川、大滝の各事務所でも手続きできます。やむを得ない事情で事務所に来られない方は、電話にてご連絡ください。退会手続きを済ませておかないと、4月以降、新年度の会費(4,800円)が発生してしまいます。十分にご注意ください。尚、令和4年度中に退会手続きを行い、令和5年度中に再入会の手続きを行う場合は、1年分の会費をご負担いただきますのでご注意ください。

ちちぶエフエムでPR

12月15日(木)にレポート中継で料理教室、12月16日(金)はプラチナ会(今井一征会長、橋本登美男会員)、12月18日(日)はレポート中継でシルバー農園収穫祭(住谷弘之会員、新井一会員、笠原花子会員)、1月20日(金)はシルバーPR(新井専務、根岸理事)の出演で放送されました。

通常の放送は毎月第3金曜日 14:30~15:00の予定です。(ちちぶエフエム 79.0MHz)



料理教室



プラチナ会



シルバー農園収穫祭



新井専務と根岸理事



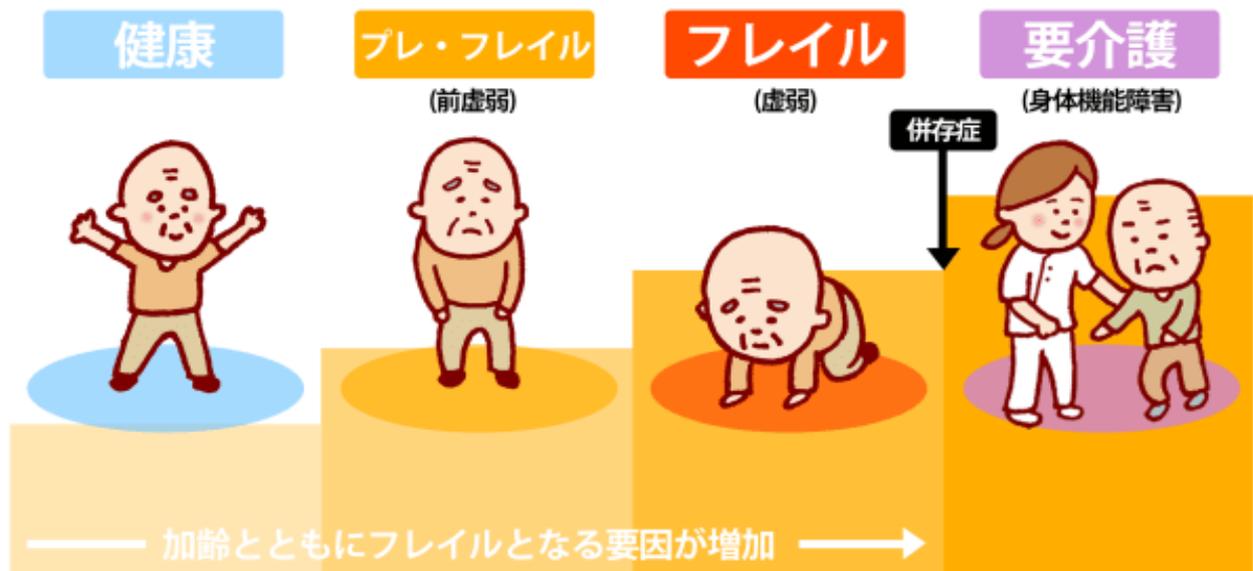
フレイル予防教室

フレイル予防教室を行っています。10回で1コースですが、参加を希望される方は、途中からでも結構ですので、事務局までお声がけください。いつまでも元気でいられるように、仲間と楽しく過ごせるように、皆様の参加をお待ちしています。教室への参加は会員に限定することなく、市民の方、近隣自治体の方の参加も可能です。

教室は下記の場所で行っています。

- 1 福祉女性会館 (火曜日)
 - 2 宮崎公会堂 (金曜日)
 - 3 花の木交流センター (木曜日)
- 詳細は22-4454まで。

フレイルの進行



教室の流れ

まず発声練習から始まり、歌を唄って気持ちをリラックスさせます。

- ① 運動：準備運動・コーディネーション運動
- ② 栄養：栄養の勉強
(骨を強くするにはどんな食事を摂ればよいか等)
- ③ 社会参加：参加者でゲームをしたりお話をしたり
(コミュニケーションを図ります)

以上をカリキュラムにしてサポーターが指導します。

- ① ~③まで約1時間半楽しい時間を過ごしていただきます。
無理をせず自分のペースで身体を動かすので安心して参加いただけます。

参加者の声

- ・教室に参加して歩行が楽になった。
 - ・普段使わない筋肉が鍛えられた。
 - ・ペットボトルのふたを開けられるようになった。
 - ・ご飯がおいしく食べられる。
 - ・食事作りが楽しくなった。
 - ・良く眠れる。
 - ・大きな声が出るようになった。
 - ・考え方が前向きになりやさしい気持ちで毎日を過ごせる。
 - ・人と話すのが楽しくなり気持ちが明るくなった。
- など多くの喜びの声が寄せられています。



参加者募集

《親睦会グラウンドゴルフ大会》

期 日 3月11日(土)
会 場 別所運動公園競技場
集 合 午前8時30分
競技開始 午前9時
会 費 500円
申 込 み 事務所まで
申込締切 3月6日(月)

- ※ 小雨決行・雨天中止
- ※ 参加賞・お茶付きです。
- ※ 貸しクラブを用意してありますので、初めての方もこの機会に始めてみませんか。
- ※ 新型コロナウイルスの感染状況によっては、中止になることがあります。



農園班が腐葉土を販売

注文申込 2月20日(月)～
2月24日(金)までに事務局
へ

☎22-4454

※注文順に販売します。

引渡し日時 3月6日(月)
9時30分～11時

引渡し場所 福祉女性会館
無人野菜販売所横

内容 1袋(8kg)300円
10袋以上の方1袋サービス・

※ 数に限りがありますので無くなり次第
終了となります。



プラチナ会活動

会員親睦会所属のプラチナ会(今井一征会長)では、会員を募集しています。普段は、シルバー事務所隣の集会室にて月2回カラオケで楽しく活動しています。

例会日(カラオケ練習日)

3月8日(水)・30日(木)

4月5日(水)・21日(金)

各日 13:00～17:00

興味ある方はぜひ見学に来てください。



募集

シルバー人材スマホ教室



基本をおぼえて、楽しく・便利に
活用してもらうための講座です。



📖 はじめての方でも安心して
基本的な使い方を習えます。

お気軽に、
参加してみませんか。

日時・内容

3月 1日 (水) …… スマホや LINE の基本操作

3月 13日 (月) …… LINE であそんでみよう！

3月 27日 (月) …… スマホの機能を楽しく便利に！

各日 10時～12時

場所 福祉女性会館

連絡先 22-4454

定員 10名

※ 3日間通じて参加できる方



皆様のご参加をお待ちしています