

# サークルに入会しませんか？

## 健康体操 そよかぜ



- ・月2回研修棟で不定期に開催 13:30~15:30
- ・約10名のメンバー全員女性 平均年齢77歳
- ・会費 月1000円(お茶・お菓子代は都度100円  
年1回はバス旅行(参加費は別途)
- ・健康増進、認知症予防のストレッチが中心です。
- ・初心者大歓迎、おしゃべりに来て！ 【伊藤 アヤ子】

## シルバー 山の会



- ・活動日は原則月1回  
4~10月:山歩き 12月:忘年会(一泊) 1~3月:温泉
- ・約30名のメンバー 男女半々 平均年齢73歳
- ・年会費:1500円 山歩き:2000円 忘年会10000円など
- ・無理のない登山ですが最近は余り急でない丘(笑)
- ・ストレス解消・筋力増強といいことだらけ！
- ・汗を流した後の温泉は最高です。 【高橋 悟】

## 「悠々クラブ」 手芸サークル



- ・毎週土曜日研修棟10:00~15:00(途中退席OK)
- ・現在8名が活動中 平均年齢75歳 女性だけ
- ・会費はありませんがお菓子、お茶代を都度100円
- ・編み物「帽子、セーター、玄関マット」を作っています。  
不要になったタオル等を貰って新しく作ってお届けする・・
- ・自分たちで作る愛着と脳の活性化のために！
- ・あなたもメンバーになりませんか？ 【浪岡 トシ】

## 麻雀 同好会



- ・毎週日曜日研修棟8:00~17:00(途中入退室はOK)
- ・現在10人が所属 8人で2卓プレーが多い 平均年齢75歳
- ・年会費はありませんが弁当代とお茶代で500円
- ・飲まない、吸わない、賭けないの3原則を守っての健康麻雀  
なぜか？喫煙場所がありますよ。
- ・脳トレ気分でボケ防止になります・・初心者大歓迎  
見学OKです・・ご来場ください。 【齋藤 武東】

