

(1) 9/20(火) 筋トレ教室及び定例おしゃべり会の実施

筋トレ応援隊の指導による筋トレ教室を開催した。最初はNHK TVでもお馴染みの皆の体操で体をほぐし、今回は家でも手軽にできる幾つかのエクササイズの紹介と実技指導が行われた。初めて体験する方もおられたが、指導員の動きを見ながら真面目に一生懸命についていくことができた。後半は、おしゃべり会の中で、11月の稲子地区ウォーキングには当サロンのメンバーが少ないこともあって「筋トレ芝川」の方々と合同で実施することを決めた。

(2) 10/18(火)定例おしゃべり会を実施

参加者によるおしゃべり会の実施。時間をたっぷりかけてのおしゃべり会となった。稲子川紅葉健康ウォーキング案の詳細がでたのをうけて、内容を確認した。前回の話し合いの通り、「筋トレ芝川」との合同開催のため、筋トレ芝川の意向を考慮して、開催日を原案の11/17木曜日から11/15火曜日とした。なお、本年11月15日はサロン開設5周年記念日とも合致し、「筋トレ芝川」の1周年記念事業とも合わせて実施することとした。

10/18 稲子地区ウォーキング案を検討し決定

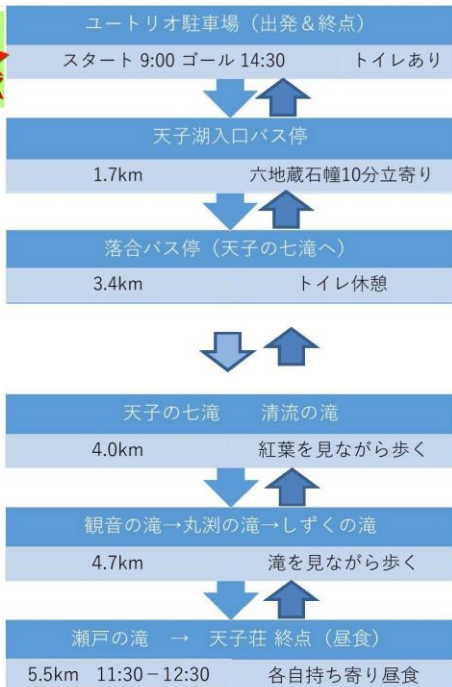
9/20 家でも手軽にできる筋トレメニューを学んだ

稲子川紅葉健康ウォーキング

開催日時：2016年11月15日(火)午前8時45分集合 9時スタート

集合場所：稲子ユートリオ駐車場（仮設工事事務所の隣）

紅葉の季節です。稲子川に沿って楽しく歩きたいと思います。大勢の方の参加をお願いします。お弁当・飲み物はサロン一括購入します。なお、雨天や雨天となる場合は中止となります。



お知らせ

11月度「寄り合いサロン松林」予定
寄り合いサロン松林開設5周年記念
稲子川紅葉健康ウォーキング

- ・時間: 11月15日(火) 午前9時出発
- ・場所: ユートリオ駐車場 集合 無料!

代表 高橋正宏
 電話 0544-65-1526

