

さんちゃん健康サークル通信



平成24年6月発行 NO. 3

さんじょうの元気の発信源、さんちゃん健康サークルの活動を不定期に紹介しています。

石上寿サロン



撮影日：平成24年2月17日（金）



私たちのサークルは...

毎月第3金曜日に石上公民館で活動しています。会員数は26名です。

この会場は、夏は涼しく、冬は床暖房なので汗が出るほど暖かいです。とても素敵な会場で体操をしています。

体操が終わった後に、合唱やカラオケもしています。

最後に、一番のお楽しみ、「茶話会」が始まります。おしゃべりをしながらの甘いお菓子などが最高に幸せです。とても気が合う仲間です。



体操の日以外にも、みんなで旅行に出かけたり、石上地区の花壇をきれいにしたり、いろんな活動もやっていますよ♪



鍛冶屋
上手くなったでしょ！

バランス体操も
ぼっちい!!



茶話会
楽しいのよ!!



桑切いきいき体操サークル



私たちのサークルは・・・

平成23年の6月から体操をはじめました。夏は毎月2回、冬は毎週1回体操をしています。会員数は27名です。

自治会長、老人会長、サークル代表者が皆さんの先頭に立ち活動をして、ここまで回数が増え、サークル会員数も増えました。

体操終了後に茶話会やペタンクもやっています。

昨年までの冬は、日中1人で家にいる人が多かったですが、今年の冬は体操に行くことでみんなと楽しく過ごせました。

写真のとおり、楽しく、気楽な会です。遊びに来て下さい。

撮影日：平成24年4月3日（火）



華麗なる
体操姿を
見てみて♪



かけ出しそうでしょ♪
体操すると
軽くなるのよ!!



若い! 元気!



ひとくちメモ

今年度体操のカード

今年度の体操カードは“黄色”です。体操が行われる日に印をつけて、忘れないで体操に参加できるように手帳代わりに活用してください。

カードには、今年度の「目標」と「達成度」を記入するところを設けました。是非、記入してみてください!!

サークル通信の
“取材希望”
募集しています!!



編集室より

これから、暑い季節を迎えます。

外で活動をするときは、熱中症にならないように、水分補給をこまめにしてください。

また、家の中においても熱中症になる場合があります。家においても水分補給をこまめにしてください。

こころ&鏡もち

◆発行

三条市 高齢介護課 高齢福祉係
電話 34-5511 (内線465)