

クラブだより

4クラブの協同運営で楽しさ倍増

中央区
雲中長寿会グループ
田山 満枝
北村 佳子

私たちのクラブは、雲中長寿会、東部雲中長寿会、西部雲中長寿会、南部雲中長寿会の4つの単位クラブが、お互いに協力しながら運営をしています。

- クラブ活動として
- ① グラウンドゴルフ 週2回(水・土) 午前9時から
- ② 太極拳 第1・3(火) 午後2時から
- ③ カラオケ 第2・4(火) 午後2時から
- ④ 麻雀 第1・3(木) 午後2時から
- ⑤ カフェ 第1(木) 午前10時から
- ⑥ ガーデニング 第3(木) 午前10時から



外で体を元気いっぱい動かします



皆さん真剣な表情



福笑いで大盛り上がり! 福笑いの結果はいかに!?



カフェで楽しむ様子



- ①は雲中公園。②③④は熊内集会所で活動しています。施設使用料として200円。カフェはお茶代として+100円(計300円)いただきます(熊内集会所は助成金がないので、管理運営にご協力いただいております)。
- ⑤ 蕨合中学校の花壇季節の花の植え替えボランティア
- ⑥ 子どもたちとの交流「グラウンドゴルフ大会」1回 「輪投げ」2回

年間行事として

- ① 奉仕活動 新神戸駅周辺クリーン作戦 年間10回 第4(日)
- ② 80歳以上の方に敬老お祝い品
- ③ 秋のお芋ほり
- ④ 友愛訪問 「お知らせ」 「お変わりございませんか?」

ご自分の体力に応じた楽しみを選んで参加できます。仲良く、ちょっぴりのボランティア、無理のない健康づくりに励み、楽しんでおります。最後に、ささやかですが募金活動にも協力させていただきます。ぜひ一度、体験においでください。

風通しの良いお日様ほかほかの「あつたか」熊内集会所です。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

御協賛

曹洞宗
正定山 成道寺
神戸市北区山田町原野字天神26
TEL 078-581-5126

寿福寺
神戸市北区山田町下谷上字沢38
TEL 078-581-0128

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

食べ物 数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち 魚(うお)いち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿に ご飯食べ おやつは果物 かぞえうたよ