



頸椎を伸ばしながら腕力もつける運動



無理のない軽いストレッチ

クラブだより

「ふれあいコーナー」で軽い体操とおしゃべりを楽しみましょう

中央区

ポ一住宝寿会

柏原 やち子

ポ一住宝寿会では、平成21年より「ふれあいコーナー」を開催しています。これは事実上宝寿会が運営母体ですが、老人会の会員のみならず年齢を問わず誰でも気軽に参加

ができます。お茶菓子を食べながら和やかにおしゃべりをしたり、ダーツを楽しんだりする憩いの場として定着してきました。自由にくつろぎ、気軽に誰とでもおしゃべりができる居心地の良い場にしたいとの目的で会は発足しましたが、当初は月

内の開催回数も多かったこともあり、徐々に参加者が減ってしまい毎回10名に満たないこともあり、月1回の開催となりました。そうこうしている時、近くに「港島けんこうクラブ」というジムがあり、そこで指導員（介護予防指導士有資格者）をされていた方と、地域の行事でたまたま宝寿会の役員が出会い、「定年退職をしたので、何かお手伝いすることがあれば声を掛けてください」とのお話を伺いました。

「健康とおしゃべりタイム」が楽しめる会になってきたと役員一同喜んでるところです。この会では、老人会へ入会のお誘いは特にしていませんでしたが、会員以外の参加者が1人、2人と「ポ一住宝寿会」に入会する方も出てきました。「健康とおしゃべりタイム」が楽しめる会になってきたと役員一同喜んでるところです。



指導員の松井先生



憩いの場として定着したふれあいコーナーの様子



茶菓子でおしゃべりタイム

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

古民家再生

株式会社 津崎工務店

TEL 079-599-7711

本社／三田市桑原613-4
神戸ショールーム／神戸市北区大沢町中大沢974

左官工事・屋根工事・外構工事一式

宮脇建飾工業株式会社

神戸市北区淡河町萩原463

TEL 078-223-6071

おかげさまで創業55年

FUJIWARA

株式会社 藤原組

神戸市北区道場町日下部 1780 番地

TEL.078-951-5526

岡 造園土木・施工・管理

株式会社 岡田造園

神戸市北区大沢町市原 19 番 3

TEL.(078)954-0651

Life with Wood

一級建築士事務所

木の家工務店

株式会社 宮下

神戸市北区山田町小部字妙賀 10-8

TEL.078-596-0868

ガードレール・ガードパイプ・防護柵
フェンス施工・販売

YONEDOU

有限会社 米田道路安全設備

兵庫県神戸市北区山田町衛原字中ノ瀬51番

TEL 078-958-5329

MZ

有限会社 エムズ

神戸市北区八多町吉尾572-3

TEL 078-595-7960

一般土木・外構・造園工事 一式

株式会社 上田土木

神戸市北区大沢町上大沢 1802

TEL.078-954-0105