



## ■会行事・同好会活動内容・計画

1. 9月度会行事・同好会 活動報告 期間9/1～9/30

行事名	回数	実施状況		
		男性	女性	合計
ぐりーんサロン	休み			0名
第二公園の清掃	1	5	12	17名
健康体操	11	79	118	197名
ノルディックウォーク	1	0	3	3名
ボッチャ	2	7	19	26名
カラオケ	2	10	14	24名
グランドゴルフ	6	39	42	81名
いきいき体操	2	0	16	16名
歩こう会	1	3	5	8名
健康麻雀	2	9	17	26名
スポーツ吹矢	2	5	10	15名
役員会	1	5	6	GC 11名 自治会1名
友愛活動	休み			0名

今月のアレコレ
<p>一八才と八一才の違い</p> <p>*まだまだ何も知らない一八才、 もう何も覚えていない八一才</p> <p>*自分探しをしている一八才、 皆が自分を探している八一才</p>

2. 10月度会行事・同好会 活動予定

	行事・同好会名	日	開催時間	開催場所・特記事項
会 行 事	ぐりーんサロン	16日(水)	11:30～13:30	集会室 おろしハンバーグ他
	第二公園清掃	20日(日)	10:00～10:30	いつもお世話になる公園、皆さんできれいに…
	健康体操	毎週 火、金、土曜日	9:25～9:40	週3回、部屋を出て第2公園迄足を運ぶ、 それが老化防止に効果あるかもよ
	ノルディックウォーク	毎週土曜日	9:45～	週1度、児童公園迄歩く。それだけでも…
	ボッチャ	2、23日(水)	13:30～15:30	集会室 あなたも… もっとやりたくなるかも
	友愛活動定例会	28日(月)	13:30～14:00	集会室
	役員会	28日(月)	14:00～16:00	集会室
同 好 会	カラオケ	13, 27日(日)	13:00～16:00	カラオケは昭和に浸れますねー
	グランドゴルフ	毎週 火、金曜日	9:45～12:00	1, 4日は休み、15日(火)は西部地区大会
	いきいき体操	3, 17, 31日(木)	14:00～15:30	今までのおさらいします
	歩こう会	31日(木)	電話BOX 9:50	詳細別途連絡します(みなとの見える丘公園)
	健康麻雀	7, 21日(月)	13:15～16:30	集会室 脳や指を駆使し若さを保つかも
	スポーツ吹矢	2, 23日(水)	10:00～11:00	集会室 精神集中、深呼吸は腹筋に効果?

\* 会行事・同好会は体調に気を付けて、自分がやってみたいところに参加しましょう。