



仲間会からのお知らせ

2024年

11月

夏？秋？それとも冬？ 気温の変化が目まぐるしく変わる毎日です。
体操で血行を良くして温度差を乗り越えられる身体を作りましょう！



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

11月 15日 (第3金曜日)

スポーツプログラマーの上野さとみ先生ご指導のもと、身体を動かしながら脳トレを絡めたり、楽しく体をほぐす体操プログラムです。

場 所： 集会所／洋室(大)

13:45～14:30



筋トレ仲間会

11月 1 22 29日

※8日は文化交流会の設営のためお休みです
群馬大学が開発した高齢者向けの筋力トレーニング「10の筋トレ」の初級から上級までをフルコースで行います。

場 所： 集会所／洋室(大)

(Aグループ) 10:30～11:30

(Bグループ) 14:00～15:00

※どちらも同じトレーニングです。
ご都合のつく時間にご参加ください

本をきっかけに、新たな交流が生まれる場をめざす

本 & 絵本 カフェ

11月1日(金) 10:30～12:00

場 所： 集会所／和室

お茶とお菓子を準備して
ご参加をお待ちしております♪



今月は、渡辺義一郎さんに、前回好評だったご著書『敦煌の壁画物語』から、『西遊記』に関する敦煌の壁画写真を見せていただきます。

皆さんも、ジャンル問わず、お気に入りの本を持ってご参加ください。

♪♪♪

安全に・快適に・心豊かに

グリーンタウン清戸団地管理組合法人 / グリーンタウン仲間会 らくらく実行部会

～ 裏面もご覧ください～