

悠々クラブ例会を 実施しました

★毎月、第3日曜日
60歳以上の方が、入会できます

実施日：2019. 11. 17 (日)

黒石団地区自治会 助成団体 | 悠々クラブ



【主な行事】 (抜粋)

- | | | |
|-----------|-------------|----------|
| 1 0 / 6 | 黒石団地区 | 敬老会 |
| 1 0 / 2 1 | シルバーヘルパー | 全体会議 |
| 1 0 / 2 4 | 〃 | 指導者養成講習会 |
| 1 0 / 2 5 | 一市二町グラウンド | ・ゴルフ大会 |
| 1 1 / 1 0 | ふれあいフェスティバル | |
| 1 1 / 1 1 | 健康福祉大会 | |
| 1 1 / 2 0 | 合志市老連グラウンド | ・ゴルフ大会 |

三井副会長の司会 / 江口会長の挨拶



レンコンには、ビタミンが豊富に含まれており、免疫力を高めてくれる。

⇒風邪の初期症状に効果的。
タンニンが、喉の炎症を改善。

※レンコン湯のレシピも紹介



1 1月生まれの
誕生祝い贈呈
(男性1名・女性6名)





片足立ち&足振り体操

朝・昼・夕のチャレンジ
結果を記録するよう紹介。
フロアーに笑顔も流れます。



カラオケの準備ができる
まで、ハーモニカの伴奏で、
童謡を歌いました。





♪ 誕生を迎えた方が、楽し気に喉を鳴らされました。