

☆
ころばん体操で
一人で歩行が



元気な千葉さん。(写真左手前)

ころばん体操に参加してから間もなく1年半になります。

病身の夫と3人の子どもの忙しい日々で腰痛はありましたが、80年間生きてしまいました。

突然の脊柱狭窄症のため入院し、皆様に迷惑をかける事になってしまい

ました。
その時ころばん体操の事を知り、それから通い続けています。

少しづつ成果が上がってきたような気がして歩行車を使わないで一人で歩いて病院まで行かれました。

家族から「頭の方もしっかりさせてほしい」と言われて、健康麻雀にも参加し始めて2回ほど教えていただいています。
渋谷 千葉しげり

きれいなかき玉スープ

歓声 男の料理教室

5月17日(土) 千駄ヶ谷社教館で男の料理教室が10名の参加で行われました。



今回は、上田さんが久しぶりに講師。メニューは、「筍とグリーンピースのスープ」「マーボなす」「おかか酢和え」の3品です。まずは

おかか酢和えは、キウイを5ミリに切って軽く塩でもんでミョウガ・酢・しょうゆ・削り節・ごまを入れて一丁上がり。

麻雀教室の成果を発揮

第二回 麻雀大会

4月19日、第二回の麻雀大会が13名の参加でおこなわれました。

初級・中級に分けて半荘3回の競技で腕を競いました。月2回行われている麻雀教室に通っている方々ですが、競技会ともなるとみなさん緊張して、「上がりたい」気持ちから、慎重にかつ大胆に打っていました。



トップ、次点の方には商品が送られました。麻雀教室に通われている方で、「とても初心者の私には無理」と大会に参加

☆
楽しく語らいながらの
ジョギング(マラニック)

5月18日、先月に続いて参加しました。

4月は、代々木公園を一周して戻るコース。新緑の中を走り、明治神宮(徒歩)を抜けて帰ってきました。初心者の方にも「楽しんで」なコースでも「楽しんで」なコースでも5割引までゲット、やる

今回は、新宿御苑を大きく一周するコース。途中、外苑通りで昨年にはなかったという「沖田総司逝去の地」を発見。さらに花園神社では骨董品等の露天商をのぞき、少し遠くに、新宿コマ劇場跡地の巨大高層ビルに気が付くなど、数々

幹事 伊香忠志

多摩動物公園

第二回 つの会

木々の緑豊かな動物公園で動物とふれあってみませんか。子どもさん連

▽日時 6月7日(土)
▽集合場所 京王線新宿駅京王西口改札口
▽集合時間 午前9時。
▽小雨決行。お弁当持参。

▽歩行時間 約3時間
▽入場料は65歳以上 300円、65歳以下600円、中学生200円 小学生以下無料です。

▽6月14日(土)
▽大丹波川の国際紅ます釣り場(青梅線川井駅徒歩40分)
▽集合場所・時間 JR

▽参加費1回毎3000円
▽コースは6キロ1時間半程度です。

▽6月10日(火)・25日(水) 2時〜4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎2000円

▽6月20日(金) 午前10時より、本館2階
次回は8月20日(水)

▽6月22日(日)
▽東京体育館・広場中央時計塔午前9時集合。四谷方面、外堀の土手を走

▽6月9日、30日(月) 1時30分〜3時30分
▽日パビル102号

お知らせ

ころばん体操

▽6月6日・13日・20日
・27日毎週金曜日
▽午前10時30分〜12時
▽日パビル102
▽参加費1回毎1000円

俳句の会

▽6月4日(水) 午後2時半〜4時半
▽東館地下会議室
▽会費 1000円。

健康麻雀

▽6月10日(火)・25日(水) 2時〜4時
▽日パビル102号
▽参加費1回毎2000円

住宅リフォー

▽6月20日(金) 午前10時より、本館2階
次回は8月20日(水)

男の料理教室

▽7月17日(木) 午後6時より
▽代々木病院東館地下会議室
▽参加費1000円
※(今後、社教館工事のため場所の変更あり)

ヨーガ教室

▽6月2日・9日・16日
・23日の毎週月曜日
▽午前10時〜11時30分
▽場所はふれあい会館

書道サロン

▽6月9日、30日(月) 1時30分〜3時30分
▽日パビル102号

ジョギング(マラニック)

▽6月22日(日)
▽東京体育館・広場中央時計塔午前9時集合。四谷方面、外堀の土手を走

布遊び

▽6月25日(水) 午後2時〜4時まで
▽代々木病院東館地下会議室

布遊び

▽6月25日(水) 午後2時〜4時まで
▽代々木病院東館地下会議室



薬剤師募集!!

私たちの合言葉は「命は平等」
平和と人権を守る、民医連の薬局です
連絡先 (株)外苑企画商事 電話03(3402)2108