



# 仲間会からのお知らせ

2025年

1月

今シーズンの冬は昨シーズンより寒くなる見込みだそうです。

温かい食事を取り、体操で身体の中から温めましょう。



金曜日は、筋トレ日！

## 健康体操

1月 17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

1月 10 24 31日

※3日は管理事務所閉所のためお休みです  
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 & 絵本 カフェ

1月10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♪



今年の“本&絵本カフェ”は渡辺義一郎さんによる本カフェでスタート。

新潟県に伝説があり、古事記にも記録のある又ナガワ姫を調査された渡辺さんの著書『大国主と奴奈川姫の東アジア』から、又ナガワ姫のお話を中心にお話を伺います。

♪♪♪

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～