



仲間会からのお知らせ

2024年
10月

今年の酷暑も、お彼岸を過ぎてやっと涼しくなってきました。
スポーツ・芸術・旬の味！ 秋を満喫しましょう。



金曜日は、筋トレ日！

健康体操

10月18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

※15時からの「講座スタイルの防災情報発信」までの30分間に、ささやかなお茶会を予定しています。併せてご参加ください



筋トレ仲間会

10月4 11 25日

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

10月4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、以前「ちびっ子サークル」でお世話になっていた堀田京子^{ほったきょうこ}さんにご参加いただきます。堀田さんは練馬の保育園で園長先生としてお勤めされていた経歴があり、今回はご自身の詩集と絵本をご紹介します。

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

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

～ 裏面もご覧ください～