富浦協働つうしん

体力測定会へのお誘い

あなたの体力の現状を確認してみませんか

『軽スポーツ普及グループ』では、第２回体力測定会を行います。始めて参加される人は、平均値と比較し、現在の体力の状況を総合的に、確認できます。また、昨年も参加された人は、昨年と比較し、体力が維持されているかどうかを確認できます。

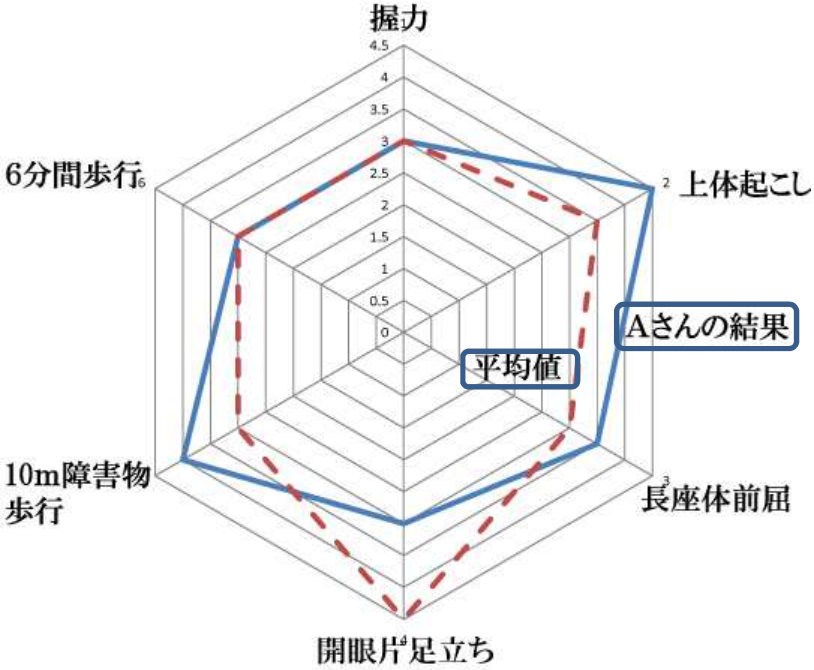

図1. 2011年体力測定結果（Aさん）

1. 日時　：10月27日（土）午後２時～４時
2. 場所　：富浦体育館
3. 測定項目：①握力　②上体起こし　③長座体前屈　④開眼片足立ち　⑤10ｍ障害物歩行　⑥６分間歩行
4. 対象　：60歳以上の方
5. 費用　：無料
6. 持ち物：運動のできる服装、室内シューズ　着替え、タオル　飲み物など。
7. 問い合わせ先：元気倶楽部　TEL：（３３）３４１１

Aさんの話

昨年、初めて体力測定に参加し、自分の体力の状況を確認できました。たとえば、私は開眼片足立ちが平均以下であることが一目でわかりました。このため、足の筋力の維持に心がけています。

また、今年は、昨年の結果と比較し体力の維持状況を確認してみようと思います。

秀明菊が満開です。

コミュニティカフェ

『びわ茶房』

お楽しみ会へのお誘い

日本の伝統的な大道芸の一つ『南京玉すだれ』を計画しています。

みなさんお誘いのうえ、お越しください。

1. 日時　：10月17日（水）午後２時30分から
2. 場所　：元気倶楽部交流ホール
3. 演技　：いそ玉亭お清さん
4. 演目　：オリジナル南京玉すだれ
5. 費用　：無料
6. 問い合わせ先：元気倶楽部　TEL：（３３）３４１１

南京玉すだれ

発行元：　南房総市富浦協働推進室（とみうら元気倶楽部内）
〒299-2403　南房総市富浦町原岡８８番地２
ＴＥＬ：　３３－３４１１　ＦＡＸ：　３３－４７８８

水辺の生き物とのふれあいへのお誘い

『びわっこガーデン』

1．日時　：9月30日（日）
　　午前10時～12時
2．場所　：元気倶楽部の広場
3．内容　：グリーン・イグアナ（政子）
　　とのふれあい
　　金魚すくい
　　亀とのふれあい
　　ざりがに釣り
4．費用　：無料
5．問い合わせ先：元気倶楽部
　　TEL：（３３）３４１１

大好きなバナナを食べる、グリーン・イグアナの政子、高齢のため、体調によっては、ご期待に応えられないこともあります。

地域の交流の場

がんばろう富浦（原岡海岸）花火大会が、8月25日（土）に行われました。天候にも恵まれ、多くの地域の人達、観光客等が、ひとときの夏のショーを楽しんでいました。

秋の七草一つ萩も満開です。

漢詩の味わい

石井康夫

みなさん、漢詩というと漢字ばかり並んでいて、難しくて読めない、おもしろくないという先入観をお持ちではないでしょうか。

そうではありません。たとえば、「祝結婚」と、祝儀袋に書きます。これは漢詩ではありませんが、漢文なのです。

漢詩は、音の調子がとてもよくできています。高らかに朗誦すると、胸が「スー」とします。みなさんが、もっと漢詩を味わっていただければ幸いです。

グラウンド・ゴルフ教室の開催

いつでも、どこでも、誰もができるグラウンド・ゴルフ教室を開催します。定年後、時間のある人は、ぜひ参加してみませんか。

仲間と話しをしながら、体を動かすことができ、とても健康的なスポーツです。

1．日時　：10月5日～12月21日
　　毎週水曜日、
　　午後12時30分～3時30分
2．場所　：旧八束小学校の敷地
3．指導　：白井三郎さん
4．費用　：無料
5．服装　：運動できる服装と靴
6．持ち物：飲み物、着替え
　　（但し、クラブ等は、教室で準備いたします）。

9月の子育てサロン「運動会ごっこ」を予定

9月の子育てサロンは、「運動会ごっこ」をします。

日時　：9月27日（木）、10時から
場所　：元気倶楽部の広場
費用　：無料

富浦地区にお住まいの、入園前のお子さんとそのご家族は、ぜひ遊びに来てください。（雨天時は、室内での開催となります）