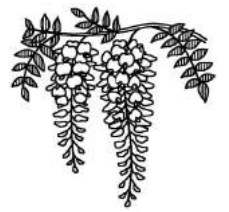


富浦協働つうしん



平成28年4月28日発行
第66号



発行:富浦地域づくり協議会「さざなみ」
TEL 0470-33-3412 FAX 0470-33-4788
〒299-2403 南房総市富浦町原岡88番地2(とみうら元気倶楽部内)
<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>

「ロコモ体操教室」

4月13日に初めてのロコモ体操教室が14名の参加で開催されました。

受付の後、血圧を測り、ロコモ度テストの立ち上りテスト、2ステップテストを受けた後、ストレッチを行いました。その後、ビデオを見ながら石井保健師さんの指導でソーラン体操を行いました。参加した方は「体操をしたあと、体が軽く、楽になった」と話されていました。



ロコモ度テスト



ストレッチ



ソーラン体操

コミュニティカフェからのお知らせ

「びわ茶房」開催時の毎月第2・4水曜日に富浦作業所のパン、クッキーなどの販売が始まりました。

ライ麦パン・クルミパン(160円)、食パン(200円)、あんぱん・チョコ・クリーム・ソーセージ・メロンパンなど(100円)、クッキー・ラスクなど(100円)



さざなみウォークのお知らせ

館山城

～里見義康の居城～



日時: 平成28年5月7日(土) 9:00出発
(8:50から受付)

集合場所: とみうら元気倶楽部

歩行距離: 約13km

所要時間: 約6時間

持ち物: 昼食、飲み物等 各自持参

参加費: 無料

船形～八幡～北条海岸を歩きます
渚の駅までやまで休憩
昼食休憩は、城山公園内(自由散策)
館山駅から富浦駅(電車代200円)
JR14:24発⇒14:32着
富浦駅～元気倶楽部 15:00頃到着予定
元気倶楽部到着後、解散します



☆雨天の場合は中止します。



問い合わせ先 富浦地域づくり協議会「さざなみ」事務局
(とみうら元気倶楽部内) ☎33-3412

コミュカフェ「びわ茶房」で配布するひまわりの種約3000粒を蒔きました。5月11日(水)に配布します。お楽しみに。



子どもの居場所づくりグループでは、5月15日(日)午前10時からスイカとサツマイモの苗植えを行います。場所は、お楽しみ畑(多田良北浜地区)です。

たくさんのお子さんと保護者の参加をお待ちしています。

※長ぐつ・作業着・軍手をご用意ください。

参加無料、雨天中止

4月2日にさざなみウォーク「海辺のコース」が行われました。天気に恵まれ、岡本橋・多田良海岸、大房岬、静か山、浅間神社、庚申塚、三滝堂、西浜海岸、瀧淵神社を巡りました。大房では運動園地で開催されていた「さくらフェスタ」を楽しみました。

参加者の方は「大房は歴史があり、いつも新たな発見がある。さくらフェスタはこじんまりとしていてよい。海岸にはクコがたくさんあったので、後で取りに来るつもり」と話していました。



看板を設置しました

ウォーキングコースづくりグループで「里山コース（丹生・大津）」のポイントに看板を設置しました。次は「海辺のコース」の予定です。歩く際の参考にしてください。

各ポイントは以下のとおりです。

- カーネーション団地・青木公会堂・ザーザンボ・真瀬口・出羽三山供養塔・ホルトの木・岩崎地藏・丹生・大津トンネル・花俱樂部・宮本神社



5月の行事予定

		「さざなみ」	その他			「さざなみ」	その他
1	日	びわっこガーデン 幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00 (旧観光案内所)	16	月		
2	月			17	火		
3	火		ステーションそら 9:00	18	水		
4	水		ステーションそら 9:00	19	木		
5	木		ステーションそら 9:00	20	金		
6	金			21	土		ステーションそら 9:00
7	土	さざなみウォーク 元気俱樂部 9:00出発	ステーションそら 9:00	22	日	びわっこガーデン 幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00
8	日	お話し会 元気俱樂部 10:00	ステーションそら 9:00	23	月		
9	月			24	火	絵手紙 9:00	
10	火	絵手紙 9:00	ステーションそら お茶会 10:00~14:00	25	水	びわ茶房 13:30 ロコモ体操 13:30	
11	水	びわ茶房 13:30 ロコモ体操 13:30		26	木	絵手紙 9:00	
12	木	絵手紙 9:00		27	金		
13	金			28	土		ステーションそら 9:00
14	土		ステーションそら 9:00 ウォッチング 8:50	29	日	びわっこガーデン 幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00
15	日	びわっこガーデン スイカとさつまいもの苗植え 10:00 お楽しみ畑	ステーションそら 9:00	30	月		
※ステーションそら 和布小物作りをやってます お茶会はコーヒー、紅茶、お茶(お菓子付)が150円です				31	火		