富浦協働つうしん

発行:富浦地域づくり協議会「さざなみ」

平成28年11月24日発行

第73号

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/
mail : tomiura.sazanami@gmail.com

～～

第９回体力測定会

１０月２９日に富浦小学校体育館で体力測定会を行いました。

今回の参加者１７名は、ロコモ体操教室、お達者サロン、老人会からの方が主で、最高齢は８８才の方でした。

血圧測定と健康チェックの後、お国言葉津軽弁バージョンのラジオ体操で和やかに体をほぐしたあと、握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ち、１０ｍ障害物歩行、６分間歩行の６つの測定を行いました。

参加者の方には記録表をお渡ししています。

血圧測定と健康チェック

ラジオ体操（津軽弁バージョン）

開眼片足立ち

長座体前屈

もちつき大会参加者募集

日　時：１２月３日（土）※雨天の場合は４日

場　所：旧富浦幼稚園園庭

費　用：１００円（体験＆保険料として、３才以下無料）

募集人数：２００人

募集期間：１１月１５日（火）～１２月２日（金）

問合せ＆受付：とみうら元気倶楽部　０４７０－３３－３４１２

mail：tomiura.sazanami@gmail.com

mail

Facebook

富浦地域づくり協議会では、新たな会員の募集をしています。現在、コミュニティカフェ、子どもの居場所づくり、軽スポーツの普及、ウォーキングコースづくりなどのグループが活発に活動を展開しています。

『びわ茶房』 クリスマスコンサート

入場無料

ザ・シルバーズによる
歌と生演奏 ～一緒に歌いましょう～

１２月１４日（水）
午後２時から３時３０分
とみうら元気倶楽部 にて

星に願いを
遠い世界に
銀座の恋の物語
ホワイトクリスマス
など１４曲

びわ茶房は、第２、第４水曜日の午後１時３０分から３時３０分まで
コーヒー、紅茶、ハーブティー 各 100 円で提供しています。
おいしい挽きたてコーヒーをお試しください。

さざなみウォーク
ー紅葉ゆったりコースー

仲尾沢から滝田城址、犬掛、青木山などを巡る約１６kmのウォーキングです。

１２月１７日（土）９時出発

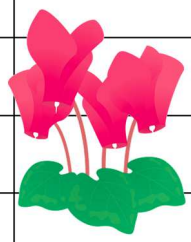
集合場所：花倶楽部
（車は第２駐車場に）

所要時間：約６時間

参加費無料、弁当持参

12月 の 行 事 予 定

		「さざなみ」	その他			「さざなみ」	その他
1	木		ジム講習会受付 9:00	16	金		
2	金			17	土		ステーションそら 9:00
3	土	もちつき大会 旧幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00	18	日	びわっこガーデン 旧幼稚園 10:00	ステーションそら 9:00
4	日	※びわっこガーデンはお休みです	ステーションそら 9:00	19	月		ジム講習会 14:00
5	月			20	火		
6	火			21	水		
7	水			22	木	絵手紙 9:00	
8	木	絵手紙 9:00		23	金		
9	金			24	土		ステーションそら 9:00
10	土		ステーションそら 9:00 ウォッチング 8:50	25	日	※びわっこガーデンはお休みです	ステーションそら 9:00
11	日	お話し会 元気倶楽部 10:00	ステーションそら 9:00 市民活動フェスタ 三芳農村環境改善センター	26	月		
12	月			27	火		
13	火	絵手紙 9:00		28	水	※びわ茶房・ロコモ体操はお休みです	
14	水	びわ茶房 13:30 クリスマスコンサート14:00 ロコモ体操 13:30		29	木		
15	木			30	金		
				31	土		



※年末年始の休み 12月29日～1月3日
※ステーションそら（旧観光案内所）9:00～12:00