

富浦協働つうしん



令和2年2月27日

発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

Tel 0470-33-3412 Fax 0470-33-4788

第110号

〒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

とみうら元気倶楽部からのお知らせ

とみうら元気倶楽部は、昨年9月の台風での被災以来、皆様にご迷惑とご不便をおかけしていましたが、復旧工事が終わり、3月より再開することになりました。

- 3月2日(月)～ 図書コーナー、交流ホール(ロビー)、トイレの利用
- 3月4日(水)～ 健康増進室及び各部屋の利用
- 3月11日(水)～ 浴室(和室を含む)及び足湯の利用

びわっこガーデン 豆まき大会

2月2日(日)に「びわっこガーデン 豆まき大会」を開催しました。まずテントの中でお面を作り、逃げ回る鬼に向かって豆まきをした後、お楽しみのお菓子まき。いつにもましてたくさんの子供達が参加してくれました。

豆まきのあとは、自由に遊び回ったり、マシュマロ焼きを楽しんでいました。



ステーションそら (富浦駅前旧観光案内所)

毎週土、日、祝日の9:00~12:00にオープンしています。

おはなし会

3月からはとみうら元気倶楽部で行います。

日時：3月8日（日） 10時00分～

場所：とみうら元気倶楽部 多目的室



さざなみウォーク

宮本城址～ロマンチックウォーク
里見城下おおつの里を歩く～

3月24日（火） 9：00出発

8：50 花倶楽部駐車場集合

12:00頃到着予定 距離約4 km

「海辺のコース」～大房岬の桜とパ
ワースポット～

4月4日（土） 9：00出発

8：50 とみうら元気倶楽部集合

さくらフェスタが開催されます。

ココモ体操教室

日時：3月11日（水）、25日（水）

13：30

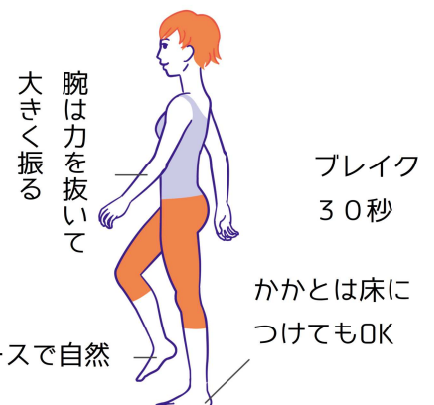
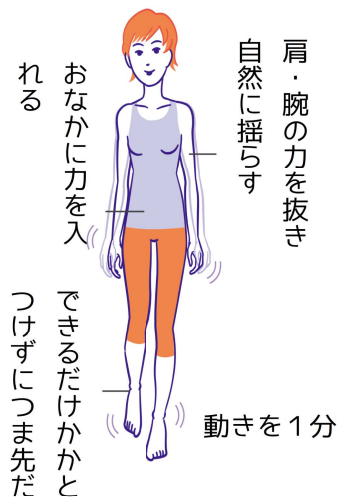
場所：とみうら元気倶楽部 多目的室

簡単にできる体操のご紹介

ゾンビ体操

1. 姿勢良く立つ。背筋を伸ばし、腕は力を抜きだらんとたらす。
2. この状態でその場で小刻みに足踏みする。
3. 小さい子が「イヤイヤ」をするイメージで、肩と手の力を完全に抜き、ねじる。顔も脱力する。リラックスして行う。
4. この動きを1分間、その後その場で30秒ゆっくり歩いてブレイクする。1分と30秒のターンを3回繰り返す。
繰り返すことで全身の血流がアップする。

冷え性の人でも数分でしっかり手足が温まり、肩こりにも効果が期待できる体操です。



ゆっくりしたペースで自然に足を上げる