

富浦協働つうしん



発行：富浦地域づくり協議会「さざなみ」

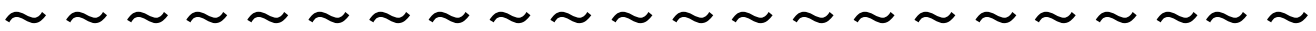
令和4年1月27日

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)

第132号

<https://www.facebook.com/TOMIURA.SAZANAMI/>
mail : tomiura.sazanami@gmail.com



さざなみウォーク

那古寺と観音様

12月18日(土)に「那古寺と観音様」を開催しました。外で行われた法要、観音堂でのお護摩法要を拝観しました。その後、18日の御縁日で「観音市」が開かれていた境内を、酒井さんの解説を聞きながら散策しました。法要での散華など貴重な体験ができてよかったなどの声が聞かれました。



岡本城址コース

1月6日(木)に「岡本城址コース～里見の歴史と大黒天～」を開催しました。当日は、小雪の舞う生憎の天気でしたが、真勝寺、光厳寺、興禅寺、岡本城跡、長泉寺などを巡りました。岡本城跡は2019年の台風15号の影響で倒木などがあってコースから外していましたが、久しぶりに枡ヶ池、聖山を経て里見公園まで登ることができました。

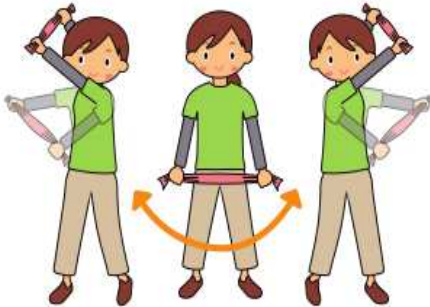


簡単にできる体操のご紹介

タオル体操 No.4

全身の血行が良くなる体操です。

1. スウィング体操



足は肩幅より広めにします。

上半身を右にスウィングした時は右足に体重をのせ、左にスウィングした時は左足に体重をのせます。

つま先は床から離れないように動いてみましょう。

2. テニス体操



タオルを 2 つ折りにして片手で持ちます。

タオルを交互に持ちかえながら下から斜め上に向かって振りましょう。

2月の口コモ体操教室

9日（水） 午後1時30分～ とみうら元気倶楽部 多目的室

持ち物：フェイスタオル（90cm位）、水分補給用飲料水

※申込不要です。運動ができる服装で、お気軽にご参加ください。

※新型コロナ感染状況により中止になる場合があります。

2月のびわっこガーデン

6日（日）のびわっこガーデンと13日（日）のおはなし会は新型コロナウイルス感染症対策のため中止します。

20日（日）以降は再開する予定です。

詳細はFacebook・みんなネット等でお知らせします。

Facebook (<https://www.facebook.com/pp.biwakkogarden.minamiboso>)

みんなネット (<http://civil.mboso-etoko.jp/>)