

いきいきクラブ同好会 メンバー募集 特集号

昨年7月「百合ヶ丘いきいきクラブ」が発足し、現在15の同好会が活発に活動を続けておりますが、さらにメンバーを募集している同好会があります。今回の「クラブ通信」はそのような同好会の募集特集です。参加ご希望で詳細をお知りになりたい方は、各部の代表・副代表にご連絡下さい。

花咲かせ隊

街中をこんな景色にするのが
私たちの夢です！
一緒にきれいなお花を
咲かせてみませんか？



花造りはまず
土造りから



Before



After

雑草も刈り取り準備完了！

皆で丁寧に
苗を植えて



成果
が
出
ま
し
た



土木事務所から頂いた種から
こんな沢山のひまわりが…



お孫さんと
一緒に如何ですか



基本活動日は 毎月第3日曜 9:00～
あとは随時楽しんでおります 一緒に如何ですか？

花咲かせ隊 代表:山口茂樹 822-4195





Yoga 同好会



「ヨガ」とは？

サンスクリット語で「つながり」を意味しています。
心と体、魂が繋がっている状態のことを表し、呼吸・
姿勢・瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、
心の安定とやすらぎを得るものです。

宗教とは全く関係ありません。

- * 姿勢と動作の異常
 - * 生活(仕事、家庭、環境)の異常と無理
 - * 筋肉、内臓、神経、骨格など身体の異常
- 等を感じていらっしゃる方は是非お試しください。

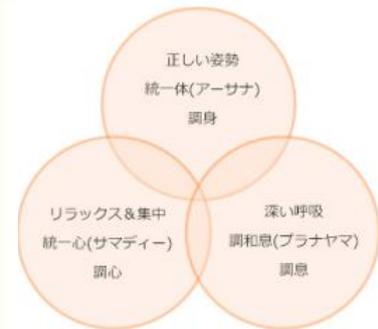
ヨガ医学的効果は？

- * 肺活量と呼吸量の著しい増大
- * 体重減少と肥満解消
- * ストレスに対する抵抗力増加
- * コレステロールと血糖値の低下
- * 慢性的で再発を繰り返す腰痛の改善

ヨガはこれらの異常を自分でコントロールし、
修正するものです。

こんな方にお勧め！

- * 筋力がない、運動が苦手
- * 冷えやだるさ、肩こり、むくみなどを改善したい
- * 病院に行くほどではないが不快な症状に悩む
- * 自分を見つめ直す時間が欲しい
- * リラックスしたい
- * 自然との結びつきを感じたい



【ヨガの三原則】

毎月第2・第4火曜日 午後3時~4時半
管理センター洋室において下さい

代表: 五十嵐和子 823-1743
副代表: 松井千恵子 821-8821



table
Tennis

Championship
gettyimages
denisek

Subtitle

>Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit. Mauris elementum, ligula sed
condimentum adipiscing, mi arcu volutpat
ornis, at blandit lorem feila ac lectus.

卓球

Ping-pong



現メンバーの一部の皆さんです！
まだまだ会員を募集しております！
(ウチワで卓球やるのは一人だけ)



ゲストメンバーの
中尾さんと小原さん



優しいインストラクター
柴田さん！



こ〜んなこと 絶対してません！



こ〜んな 楽しい感じです！



主に桜堂の「舞岡地区センター」でプレーしてます
「温泉ピンポン経験者」も大歓迎！
ご興味のある方は下記までご連絡下さい

卓球同好会 代 表: 神原博見 821-3160
副代表: 入江幾子 822-7410



代表の神原です
お待ちしております！

待望の

名曲喫茶【ユリノ木】OPEN！！

自治会館完成(12月)後、音響・映像設備を充実させて正式オープン致します。ご期待下さい！！



マスターの入れた美味しい
コーヒーを ……



心地よい名曲と楽しいお話に時を忘れる！
まさに至福の時間です！



♪ お客様ご持参の
お好みの音楽 ♪



・幻・のウェイトレス
ゆり子さんに運んで頂き …



お好みによっては
DVDのアニメを楽しむ機会もありますよ！



お好みのジャンルの音楽や映像を楽しみながらおしゃべりに興じる
というコンセプトで始めて約一年！
主にモーツァルトを聴きながら数回開催してまいりましたが、これからは
ショパンやバッハ・ベートーベン等だけではなく、ジャズやポップスがお
好みの方も歓迎いたします。正式オープン時には、Youtube 接続のプロ
ジェクターで映像を楽しみながら、高性能ステレオスピーカーで音楽が
聴ける設備を計画しております。
現在は毎月第4土曜日午前中、管理センター和室で開催しており、
9/22、10/27を予定しておりますので、ご興味のある方は気楽に
お集まり下さい。

名曲喫茶 マスター：川端信博 080-3273-3947
サブマスター：長山千世子 090-4707-4790



マスターの川端です
ご連絡お待ちしております