

# いきいきクラブ通信 第22号

百合ヶ丘ハイツ  
自治会のホームページでも閲覧可。



2024/7/13 百合ヶ丘いきいきクラブ事務局発行

★事務局連絡先：若松 ☎:070-2610-1805 mail:kozakurapiiko@gmail.com

## ご報告

- 1) ビ・スケツト主催で「京急メモリアルの葬儀説明会」を開催しました。(7月5日)  
説明会には35名が参加し、お葬式の種類、流れ、費用等について説明を受けました。

## 予定しています/募集しています

- 1) 「夕涼み会」を開催します <7月28日(日)16時~19時 八木第2公園広場>  
・お楽しみ抽選会 ・盆踊り ・安全花火 ・じゃんけん大会 豪華賞品アリ  
・出店(無料かき氷、おもちゃ販売 等) ・フリーマーケット 等々
- 2) 夏休みラジオ体操 /場所:八木第2公園 子どもと一緒に体力作りをしましょう!  
期間:①7月22日(月)~26日(金) ②8月19日(月)~23日(金) 午前6時30分スタート
- 3) 花咲かせ隊が、水やりボランティアを募集しています。  
場所:①自治会館付近 ②1号棟と2号棟の間 ③14、15号棟のゴミ置場横  
どこか1ヶ所、1回/週 お願いできれば助かります。

## 特集-とくし丸

イトーヨーカドーの商品(主に食料品)を、車による移動販売しています。百合ヶ丘管理センター前で

日々の食品の買い物が  
できますよ!!

ぜひご利用下さい。

毎週 月、木曜日

11:10~11:30

★荷物運びのお手伝いを  
します/ビ・スケツト

★商品の値段は、  
店舗の価格+22円



### <担当牧野さんの話>

買い物に出れない方のお役に  
立てれば嬉しいです。

また、要望の品物があれば  
極力対応します。声をかけ  
て下さい。



## 同好会の活動紹介

今回は「ヨガ同好会」です。

現在会員数は15名。全員女性です。第二、第四火曜日の  
の午後に管理センターで開催しています。

皆さんは、ヨガで一番大切な事は何だと思われませんか?  
身体の柔軟性と考えがちですが、実は呼吸だそうです。

①鼻から多く吸う ②止める ③鼻又は口からゆっくり  
吐く このくり返しです。この呼吸法は自律神経の安定にと  
とても有効だと言われています。ストレスの多い毎日。普段使  
わない身体の部分を動かしながら、呼吸法を学んでいます。ぜ  
ひ参加してみてください。

次回は「卓球同好会」の予定です。



<ヨガマットを抱えて集合写真>

# 【いきいきクラブ各同好会の活動概要】

〈現在 167 名の皆さんが参加、活動中〉(2024. 7. 7 現在)

※ 19 同好会の体験、見学大歓迎です。入会希望者は各部の活動を見学、申し込みください。  
また、希望の同好会と連絡先を記入し、いきいきクラブポストに投函頂いても OK です。

<b>グラウンドゴルフ 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 10 人 (7/3)	【活動日/時間】 毎週火・木・金/8:30~11:00 【場所】 八木中央公園
<b>百合ヶ丘ウォーキングクラブ 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 32 人 (14/18)	【活動日/時間】 毎月 1~2 回開催。開催前に連絡。 【場所】 体力維持と会員相互の親睦を兼ねた地域散策を目的に花・神社・野鳥など多彩なコースを設定
<b>ゴルフ同好会 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 17 人 (16/1)	【活動日/時間】 年 6 回ゴルフコンペ開催予定 (4, 5, 6, 10, 11, 12 月) 【場所】 各ゴルフ場、自治会館 (成績発表、次回開催打合せ)
<b>太極拳 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 49 人 (10/39)	【活動日/時間】 毎週月・水・金/9:00~10:00 【場所】 八木第 2 公園
<b>ヨガ同好会</b> 【在籍人数 (男/女)】 15 人 (0/15)	【活動日/時間】 第 2、第 4 火曜日/14:00~15:30 【場所】 管理センター (洋室)
<b>卓球 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 10 人 (7/3)	【活動日/時間】 不定期 (5~7 回/月) 会場予約確保次第/2~3 時間 【場所】 舞岡地区センター、下野庭スポーツ会館
<b>健康麻雀 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 21 人 (12/9)	【活動日/時間】 第 2、第 4 水曜日、 第 1・2・4・5 金曜日/13:00~17:30 ★初心者教室: 第 2 第 4 月曜日/10:00~12:30 【場所】 自治会館 2F
<b>囲碁 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 10 人 (9/1)	【活動日/時間】 毎木曜日/13:00~18:00 【場所】 自治会館 2F
<b>百合友書道会</b> 【在籍人数 (男/女)】 10 人 (1/9)	【活動日/時間】 第 1 火・第 3 土・(第 3 火:自習) /13:30~15:30 【場所】 自治会館 2F
<b>百合ヶ丘リリース (歌声) 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 17 人 (7/10)	【活動日/時間】 月 3 回/13:00~16:00 【場所】 自治会館 2F
<b>ピ・スケツト (ちょこつとお助け隊) 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 14 人 (4/10)	【活動日/時間】 第 1 金曜日・第 3 水曜日/14:00~16:00 【場所】 自治会館 1F
<b>花咲かせ隊 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 12 人 (8/4)	【活動日/時間】 第 1 月曜日・第 3 日曜日/9:00~10:30 【場所】 下永谷八木第 2、第 3 公園。 自治会館周辺および自治会エリア内の遊休地
<b>ポピーの会 (本の朗読) 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 4 人 (0/4)	【活動日/時間】 第 2 火曜日/10:00~12:00 【場所】 自治会館 1F
<b>あみあみくらぶ (編物) 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 6 人 (0/6)	【活動日/時間】 第 1、第 3 水曜日/12:00~16:00 【場所】 自治会館 2F
<b>名曲喫茶 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 4 人 (3/1)	【活動日/時間】 第 4 土曜日/9:30~11:30 【場所】 自治会館 2F
<b>映画鑑賞会 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 27 人 (12/15)	【活動日/時間】 第 1 月、第 2 土、第 3、第 4 日曜日、 その他随時で計月 6 回/13:30~17:00 【場所】 自治会館 2F
<b>絵画クラブパレット</b> 【在籍人数 (男/女)】 6 人 (2/4)	【活動日/時間】 月 1 回 第 2 月曜日/13:00~17:30 【場所】 自治会館 2F
<b>ペタンク 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 6 人 (3/3)	【活動日/時間】 毎月第 2、第 4 木曜日/13:00~15:00 【場所】 八木第 2 公園
<b>オペラ鑑賞会 【募集中】</b> 【在籍人数 (男/女)】 14 人 (6/8)	【活動日/時間】 毎月第 4 土曜日/13:00~17:00 【場所】 自治会館 2F

★ 新規での同好会立ち上げを応援します。 ★★ 各種お問い合わせは、いきいきクラブ事務局へ。

☆ いきいきクラブの年会費は 1,200 円です。