

第25回茶話会のお知らせ

シニア世代対象、頭と身体の柔軟体操教室

穏	愛	和	健	豊	賢	強	美
やか	ら	か	やか	かに	く	く	しく
かに	しく	に	かに	に	四	三	く
		七		五	十	十	二
八	九	十	六	十			十
十	十		十				

これは、あるカードに書かれていた言葉です。

皆さんも、こんなカードを手にしたら、ふと、自分のこれまでの人生を振り返ったりする
のではありませんか？

今回は、健やかに、和かに、穏やかに、愛らしく生きるための『頭と身体の柔軟体操教室』
を企画しました。ゲーム・体操・ビデオ・なぞなぞ、とより多くの会員の皆さんに楽しんで
いただける内容です。今日も元気に笑顔で過ごしましょう！

参加申し込みは、ホームページ[参加登録](#)へ 締め切り：11月25日

茶話会 日時：12月1日 9:30～12:00

会場：出羽公民館 A 学習室

プログラム

1. 『デュアル・タスクとは？』 (金 真紀子)
同時に二つの動作を行うことで、脳と身体の機能を高め、認知症予防に役立ちます。
実際に体験してみましょう。
2. 『プチ情報 此れからの魚事情』 (岩崎 司郎)
『なぞなぞ それなんですか？ What is it?』
岩崎さんのウンチクがひかります。
3. 『簡単？難解？頭の柔軟度測定』 (村上 瑛子)
昔から、超堅物と言われていた方々、測定値は？



★この後は、珈琲、お茶をのみながらのビデオ鑑賞

4. 『しらこぼと橋の塗り替え工事』 (阿部 一枝)
5. 『将軍の船で東京湾遊覧』 (小山 淳子)
6. 『南越谷阿波踊り』 (鳥井 久美子)