

年をとっても元気で笑顔の出るまち

春だ 祭りだ

第4回 南川副「あつまろう祭」開催

お待たせしました コロナの影響でのびのびになっていた「あつまろう祭」が

3月19日(日) 9:30から13:00まで
南川副公民館とその周辺で行われます

屋外でのいろいろな催し、屋内での演芸など盛りだくさん
さあ皆さんお誘いの上 公民館めざして GO! GO!



◎コミュニティカフェ開催しました

15区南の女性会とサロン・百合の会合同で 2月13日に南川副公民館の調理室
で行いました 総勢20名

そばの会の指導で「そば打ち体験」

細めん、太めん様々な蕎麦が出来上がりました

その後は自分たちで打った蕎麦と持ち寄った料理を
食べながらの談笑 皆さん「満腹・満足」



こうしてこうしたら



手取り足取り



うまうまできた



余は満足じゃ

「ペタンク大会」を開催します

3月21日(祝・火)8:30集合9:00開始
南川添小学校 運動場で
応援よろしく

☆申し込みは終了しています

勉強会に行きます

健康福祉部会では3月17日(金)に
「佐賀県在宅生活サポートセンター」を訪
問して、福祉関係の研修・見学をしてき
ます

春です さあみんなで歩きましょう

満開の桜の下を仲間とウォーキング

「かわそえ桜ロード健康ウォーキング」参加者募集中
日時:3月24日(金)(雨天の場合は3月31日(金))
9:00 スポーツパーク川副 東駐車場集合 その後現地へ
参加賞も準備しています ふるってご参加を



なお 保険の関係もありますので3月13日(月)までに必ず南川副公民館
(Tel 45-8919)まで申し込みをお願いします

健康講話

—鎌田實さん講演から—

いつまでもぴんぴん元気に
やや太めくらいがいい

その1 食べ物
その2 運動

たんぱく質と野菜(植物繊維)を十分にとる
スクワットとかかと落とし(筋肉をつける)
ウォーキングは早歩きとゆっくりで変化をつける

その3 おしゃべり



令和4年度 第10回部会を行います

3月9日(木) 13:30から
公民館会議室

- ・桜ロードウォーキングについて
- ・ペタンク大会について
- ・あつまろう祭について
- ・研修会について
- ・次年度事業計画について