

⑨東建検見川マンション寿会

会 長：大橋 幹夫

会 員 数：12名(男性4名、女性8名)

入会条件：町内会会員

主な活動場所

東建検見川マンション小ホール

真砂中央公園 ラジオ体操広場

サークル活動

①ラジオ体操(毎日 及び 夏休み児童対応)

②グラウンド・ゴルフ

③ワナゲ

④その他(時事問題、環境問題 他)

活動内容

①例会：定例会(月1回：第3または第4火曜日)、忘年会、新年会
100円ショップ(スポットに)、研修旅行

②生きがいづくり活動：茶話会～自由なおしゃべり(月1回、その他)

③健康づくり活動：ラジオ体操(毎日)、ちばしいきいき体操、フレイル予防

④その他：教養講座(ご住職の説法、和菓子の文化、熱中症、電話の詐欺
等々。スポットに)

メッセージ

毎朝NHKラジオ体操放送(6:30～10分間位)に合わせて体操しています。1年中(元旦も)やっていますが、屋外なので、雨が強い時は10名以下の日もあり、そういう時は休憩所の庇の下や、大樹の下などに分かれて体操しています。朝の散歩と組み合わせて参加している人もいて、犬を連れている人もいます。

夏休み中は、近くの真砂東小・西小より児童40～50名の参加もあります。

時間僅か10分で健康増進、1日の生活リズムを作る上で、大変有効と言われてます。

爽やかな朝のラジオ体操、服装、場所、出欠すべて自由、気楽に参加して下さい。

