

7月度行事予定 上笠第一老人クラブ

笑いと健康教室のご案内

雨後の新緑、いちだんとみずみずしさを加える季節となりました。
会員各位におかれましては、日々清々しくお過ごしのこととお喜び申し上げます。
さて6月8日開催、市の福祉バスを利用して、彦根方面への日帰りバス研修旅行は、和気藹々のうちに無事帰着いたしました。来る、7月の月例会サロンは、標記の如く『笑いと健康教室』と題し、なぜ「笑うこと」が健康によいのかをビデオで学び、さらに健康増進につながる体操や、思わず笑ってしまうゲームなど、とことんリラックスしていただける内容で、JA共済大津から講師を招き、会員の皆様に楽しんでいただくこと計画いたしました。詳細は、下記のとおりです。
会員各位挙ってご参加されますよう、ご案内申し上げます。

記

日時 平成21年7月13日(月) 午前10時からお昼まで
会場 上笠町第一町内会集会所 ★指導 JA共済大津 指導員
主な内容 ① 笑いと健康ビデオ前編観賞 ② 健康増進体操(立っても、座っても、寝たままでも、いろいろな音楽にあわせてできます) ③ ゲーム
④ 笑いと健康ビデオ後編観賞 以上①、②、③、④併せて約1時間を予定
終了後 みんなで楽しくおしゃべり会 7月生まれ誕生祝 お赤飯配布

7月度 全 行 事

月 / 日	行 事 内 容	備 考
7/13(月)	月例会サロン 笑いと健康教室	当クラブ 第一町内会集会所
7/18(土)	役員会 サロン	当クラブ 第一町内会集会所
7/21(火)	友愛研修会	学区老連 伊賀上野 サンピア
7/	理事 会	学区老連
夏休み期間	早朝ラジオ体操	当クラブ 集会所前広場 子ども会に参加