

「中高年、高齢者対象の簡単体操」を、10月20日(木)の10時から12時まで中央会館にて開催しました。

足腰を丈夫にするストレッチ運動、とこしゃん体操、フォークダンス、皆で歌う懐かしのメロディで第一幕が終了。ほどよい疲れの後は、おにぎりやお菓子をほおぼりながらのおしゃべり会。



その後、希望者には「カラオケ」もご用意しております。「私は体操だけ」の方は、35分程度で終了です。途中退出も自由です。運動不足の方、是非ご参加ください。次回は11月17日(木)です。お待ちしております。

★開催日：第三木曜日 10時—12時 中央会館 参加費100円

松が丘交流広場 望月

コメント

### 3.サークル活動：九月の松樹句会作品抄

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/10/07 (470 ヒット)

九月の松樹句会 作品抄 島村甫好選



※画像をクリックすると拡大します。

コメント

### 3.サークル活動：北山公園の「曼珠沙華」撮影会

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/09/30 (691 ヒット)

9月24日、デジカメ同好会では北山公園で曼珠沙華(彼岸花)の写真撮影会を実施しました。白い曼珠沙華は満開で素晴らしいものでしたが、赤い曼珠沙華はあと一週間後(10月1日)ぐらいが見頃になるようでした。

月に一度の例会が本日(9月30日)松が丘中央会館で開催されました。メンバーが撮った写真をプロジェクトに映して鑑賞し、選択して本ホームページに掲載しました。



メンバーが撮影した写真は下記です。それぞれ、個性のある写真をご覧ください。  
(※写真はクリックすると拡大します)

Hさん



KSさん



Nさん



KMさん



Iさん



デジカメ同好会

コメント

### 3.サークル活動：八月の松樹句会作品抄

投稿者：totoro2 投稿日時：2011/08/26 (399 ヒット)

八月の松樹句会 作品抄 島村甫好選



※画像をクリックすると拡大します。

コメント