

参加者

大募集

同好会サークル 13

家にいるだけじゃ もったいない！

健康増進♪ 生きがいつくり♪ 仲間づくり♪

※背景が は屋内活動

は屋外活動です

■カラオケ■



・歌うと、幸福ホルモンが分泌され、ボケ防止に役立つそうです。
毎月、第1水曜日の午後、「カラオケぼっぼ」で歌っています。
上手、下手ではなく、思い切り声を出して、歌うことを大いに楽しんでいます。

■パソコン■



・毎回、10人を超える盛況。ノートパソコンを持込んで、お互いに教えあいます。
和気あいあい、安心して参加できます。
第4水曜日午後、会場は高齢者就労指導センターです。季節に合わせたテーマで、暑中見舞い、年賀状づくりなどを行っています。

■俳句■



・お題は、毎週木曜TBSテレビで放映の「プレバト俳句」で取上げられるお題を、そのまま頂いています。
毎月、作句の発表会を催しています。
ホームページに「自慢の十首」を発表中。
ぜひ、ご覧ください。
会場は高齢者就労指導センターです。

■手工芸■



・裁縫・編み物・パッチワークなどが好きな方、また興味のある方は、毎週金曜日、午前10時から午後2時頃の間に見てください。
お仕事として、手工芸班が活動しております。

■健康麻雀■



・参加者の中には、麻雀は初めてという方、数十年ぶりという方がほとんどです。
まずは、麻雀を実際に行いながら、ルールや点数の数え方などを学びます。
麻雀は認知症予防に有効だといわれています。
経験者はもちろん、麻雀を知らない方、興味のある方も、ぜひご参加ください。

■卓球■



・白井駅前センター2階で、毎週水曜日の午後3時から楽しんでいます。
ぜひ、のぞいて見てください。
初心者の方、大歓迎です。
卓球を楽しんでいるうちに、いつの間にか足腰も強くなりました。
女性多数プレー。
時々の食事会も楽しみです。

■健康麻雀■



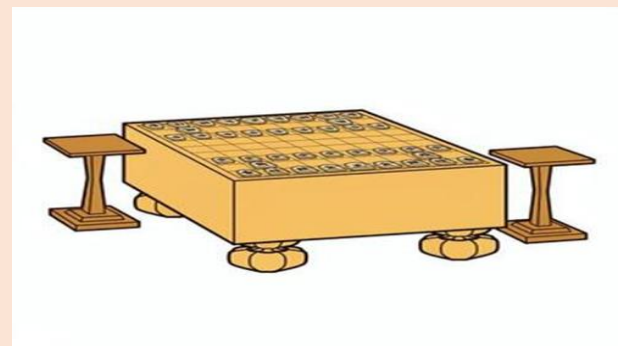
・参加者の中には、麻雀は初めてという方、数十年ぶりという方がほとんどです。
まずは、麻雀を実際に行いながら、ルールや点数の数え方などを学びます。
麻雀は認知症予防に有効だといわれています。経験者はもちろん、麻雀を知らない方、興味のある方は、ぜひご参加ください。

■囲碁■



・毎月、**第1**と**第3**の木曜日、午後1時30分から楽しんでおります。
1人でも、また仲間を誘って、一緒に楽しみませんか。
場所は福祉センター(シルバー隣接)などでやっております。

■将棋■



・毎月、**第2**と**第4**の木曜日、午後1時から行っております。
1人でも、また仲間を誘って、一緒に楽しみませんか。
場所は福祉センター(シルバー隣接)などでやっております。

■ゴルフ■



・年4回、近傍のゴルフ場にて開催しています。会員数30名を超えました。ほとんどの参加者は、親睦第一で、スコアは二の次です。ゴルフと自然が好きな方、一緒にプレーしましょう。女性の方も、ふるって、ご参加ください。お待ちしております。

■パークゴルフ■



・遊楽パークゴルフ場で、月1回、プレーしています。日頃の運動不足解消に、またストレス発散に最適です。プレーが終われば、万歩計を見るのも楽しみ。約1万3千歩位は歩きます。ご夫婦で、また女性仲間での参加も大歓迎。

■ウォーキング■



基本活動は、毎月第2・第4月曜日。10時から14時頃まで。白井駅を出発地点としています。無理のない範囲で、楽しんでいきます。皆様の参加をお待ちしています。シルバー予備軍のお友達も大歓迎です♪

■旅行■



・直近では、春の日帰りバス旅行で「小江戸川越散策」。

また、秋には「九十九里白浜温泉と海の幸満喫」一泊旅行を楽しみました。

宿泊は、房総白子ニューシーサイドホテル。

送迎付きプランで、飲み放題付きご馳走。

温泉、カラオケも満喫しました。

◆コロナ禍のため、大部分のサークルが活動休止中ですが、

現在、活動中のサークルは、

ゴルフ、パークゴルフ、俳句、手工芸、

ウォーキング、囲碁、将棋などです。

☆サークルへ入りたいけど、誰に連絡したらいいの？

☆新たにサークルを立ち上げたいが、どこに連絡したらいい？

⇒⇒そんなとき、こんなときも、ひとまず事務局まで、お電話くださいませ。

白井市シルバー人材センター事務局まで

しるばーいいな
4981717

E-mail: shiroi.s@athena.ocn.ne.jp

