

お餅の予約をお願いいたします！

文化祭の2日目、15日(日)に、餅つきを行います。1白めを9時に搗き始めます。スポーツ系サークルの皆さん、「搗き手」としてのご協力をお願いいたします。もちろん当日の飛び入りも大歓迎です。貴方も是非ご参加下さい。

当日はつきたてのお餅1パック(6個入り)を300円で、お昼にはきな粉餅、あん餅、おろし餅を1皿100円で販売します。今年は外部からのお客さんがいません。美奈宜の杜の皆さんだけが頼りです。是非お買い求め下さい。

お餅の予約を受け付けています。予約を希望される方は、事務局に(TEL 23-9008)申し込んで下さい。

「ゴルフ場歩こう会」の 申し込みはお済みですか？

10月24日(火)、今年も「ゴルフ場歩こう会」を開催します。小鳥の声を聞きながら、爽やかな早朝のゴルフ場を歩く気持ちは最高です。

申し込みがまだの方は、参加費300円を添えて事務局(23-9008)にお申し込み下さい。

集合場所：秋月カントリー クラブハウス
受付：6:30am～ ・ スタート：7:00am
朝食：8:00am～雨の時も食事会は行います

歩くコースは、ゴルフ場一周の約5キロ、ゆるやかな登り下りがあります。新しく美奈宜の杜の住民になられた方、是非とも参加して下さい。

車で来られる方は、出来るだけ入口近く(=クラブハウスから離れて)に駐車して下さい。ゴルフに来られる方を優先します。



デトックスヨガ

無料体験会

日時：10月23日(月) 13:30～15:00

場所：センター多目的室

持ち物：飲物・タオル・ヨガマット(あれば)

脂肪燃焼で老廃物スッキリ溜めない体、疲れや冷えを

改善したい方は是非ご参加下さい。男性の方、大歓迎！

かんたん

リズムエクササイズ

無料体験会

リズムに合わせて身体を楽しく動かし筋力アップ。肩こり・おなか周り・ヒップアップ・二の腕・ウエストなど、簡単エクササイズで引き締まった身体に若返ります。

日時：10月20日(金) 午後2時～3時30分

場所：センター2階多目的ホール

持ち物：運動靴(上履き用)・タオル・水またはお茶
バスタオル or ヨガマット

アンサンブル ソポロニー

第3回

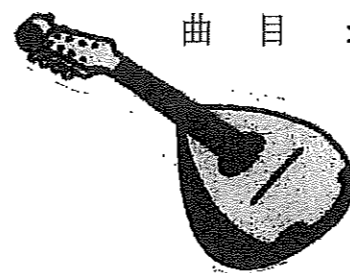
美奈宜の杜 コンサート

秋の日の一時を、マンドリン&ギターの調べに耳傾けてみませんか！九大マンドリンクラブのOBの皆さんが、今年もコンサートを開いてくださいます。

日時：11月8日(水) 13:30～14:30

会場：センター サロン

出演：九大マンドラ OB 有志



曲目：①若い広場 ②愛のオルゴール ③瀬戸の花嫁 ④王将 ⑤津軽海峡冬景色 ⑥旅人よ ⑦アカシアの雨が止むとき ⑧午後の旅立ち ⑨星のフラメンコ



子育てサロンを開きます

今月も「子育てサロン」を開きます。10月6日(金)、10:00～12:00、利便棟2階の和室です。幼いお子さんをお持ちのママさん！是非参加して下さい。子育ての不安や悩みをお互いに話し合ってみませんか。主任児童委員の久保さんや民生委員さんが相談にもものってくれます。お子さんたちも広い和室がきっと気に入ると思いますよ。