

# 「赤い羽根」の季節です

今年も10月1日から共同募金の活動が始まっています。美奈宜の杜地区社協では、毎年4月の住民総会の場で共同募金への協力を呼びかけ、各戸600円のご寄付をお願いしています。皆様からお預かりしている募金は、間もなく共同募金会朝倉市支会を通じて福岡県協同募金会へ納めます。

協同募金の70%は、地元朝倉市に戻り、様々な福祉活動への補助金として使われます。美奈宜の杜地区においても、楽食によるお弁当の宅配活動等への補助金として受け取っています。

## レディーステニスからのお誘い

### 一緒にテニスをしませんか

屋外で身体を動かすのにちょうどいい季節になってきました。青空の下、身体を動かして汗をかくと気持ちいいですよ。

昔、テニスをやったことがあるけど……

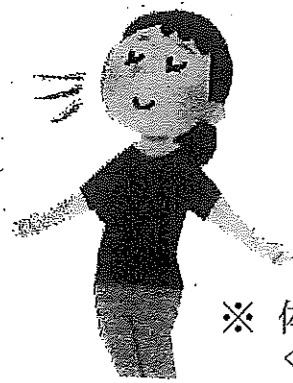
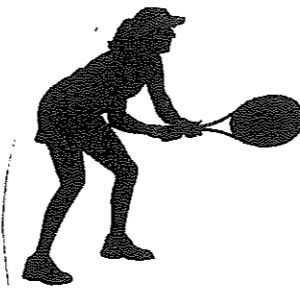
テニスはやったことがないけれど、面白そう……

なんていう人、大歓迎です。気軽に参加してみてください。

日時 毎週水曜日 9:00～11:00

場所 テニスコート

ラケットはゲスト用があります。運動のできる服装、運動靴、飲物持参で参加して下さい。



## 「自力整体」で、

### 若さを取り戻しましょう！

※ 体操ではありません。自分の体の声を聞きながら、無理なく進めて、体をリセットしていきます。

※ 痛いところを改善して、生き活きと動ける体を取り戻します。

※ 年齢や性別に関係なく、成果がわかります。

月曜日（男性） pm2:00～4:00

いずれも③教室です

木曜日（女性） am10:00～12:00

ナビゲーター：6丁目安成（080-3636-1736）  
（直接、参加していただいても構いません。）

## 今月の楽食は 21日（火）です

この街に来てよかった！

会報 NO170号 H29.11.01

美奈宜の杜地区  
社会福祉協議会  
コミュニティ協議会健康福祉部会

今月のメニューは、折尾名物「東筑軒風かしわ弁当」・ほうれん草の白和え・さつまいもとリンゴの煮物です。

当日、留守をされる方は、センター受付に連絡して下さい。当日、「センターに預ける」ことを希望される方は、事前に代金をセンターに納めて下さい。「他のお宅に預ける」ことは出来ません。ご協力下さい。

## 免疫力アップ



### 「美姿勢ヨガ」無料体験会

～お菓子・お茶付き～

元気に歳を重ねよう。運動が苦手な方、体が硬い方でもできるヨガ。

意識して呼吸を行うことで自律神経のバランスが整い、内臓機能が向上、血行がよくなって老化防止に効果的です。セロトニンの分泌を促し、精神安定・リラックス効果もあります。

日時： 11月23日（木）10:00～11:30（90分）

場所： センター 多目的ホール

持ち物： タオル・飲物・ヨガマット（あれば）  
運動が出来る服装でご参加下さい。



アンサンブル ソポロニー

## 美奈宜の杜 コンサート



九大マンクラOBの有志の皆さんによるマンドリンとギターの演奏会です。

11月8日（水） 13:30～14:30 於サロン