

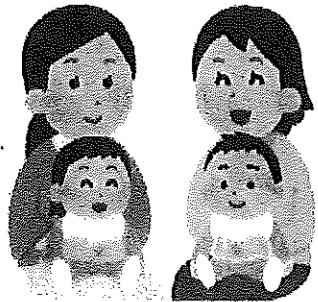
# 「杜の子育てサロン」 開催しました！



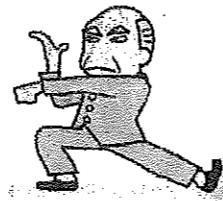
9月1日（金）に、第1回目のサロンを開催しました。広い和室に子供たちも大喜び、木のおもちゃで楽しく遊びました。お母さんたちも初対面でしたが、自己紹介の後は会話もはずみ、いろいろと情報交換をしたり、悩みをぶつけ合ったりと、アツという間の2時間でした。

「杜の子育てサロン」が、忙しいお母さんたちにとって、少しでも憩いの場となればと思います。

今回は10月6日（金）10:00～12:00です。センター2階の和室でお待ちしています。友だちの家に行く感覚で、お子さんと一緒に、遊びに来て下さい。



## 太極拳 体験教室



今回は太極拳の基本練習を行います。「興味・関心はあるけれど、太極拳は一度もやったことがない」という方、大歓迎です。是非一度参加して下さい。太極拳は激しい運動ではありません。大きく、ゆっくりとした動きで、高齢者でも不安なく取り組みます。

日時：9月25日（月）10時～

場所：文化棟③教室

服装：運動のできる軽装で参加して下さい。

## 「ステップ運動」を始めましょう！

「ステップ運動」はサークルではありません。朝倉市健康課が市民の健康増進・認知症予防を目的として、市内各地で教室を開いています。

美奈宜の杜では、

日時：毎週月曜日 10:00～11:30

場所：センター2階 多目的教室 で開いています。

年に数回は、朝倉市健康課 or 外部から講師が指導に来てくれます。ステップ運動をしながら計算をしたり、しりとりをしたりと、体と頭の同時体操を行います。

参加、見学は何時でも自由です。気軽にお越し下さい。参加される時は、上履き、タオル、飲物を持参して下さい。

貴男の参加をお待ちしています。

# 早朝のゴルフ場 歩きましょう！

この街に来てよかった！

会報 NO166号 H29.09.17

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

今年も下記の日時に「ゴルフ場歩こう会」を開催します。

10月24日（火）……雨の時も食事は行います

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

早朝、美しく手入れされた芝生の上を歩く気分は最高です。ゴルフ場一周の後には、クラブの食堂で朝食のおにぎり弁当を食べていただきます。また、参加者全員に参加賞をさし上げます。

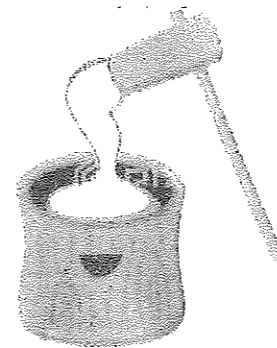
新しく美奈宜の杜の住民になられた皆さんも、是非参加して下さい。参加を希望される方は

参加費300円を添えて、10月20日（金）までに、コミュニティ協議会事務局（TEL 23-9008）へ申し込んで下さい。

\*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。救急時のためにカート1台を出します。

主催 コミュニティ協議会・健康づくり推進員  
区会・社協

協賛 秋月カントリークラブ



## 餅つき に

## ご協力を！



例年、文化祭での餅つきは、外部からのお客さんを対象に行ってきました。今年は外部からのお客さんを呼ぶことはしないとのことで、社協では、「餅つきは中止」とも考えましたが、それでは文化祭があまりにも寂しく感じました。

社協では、「文化祭に賑わいを！」との思いから、今年も餅つきを行います。昨年と同様、文化祭の2日目、15日（日）に、40キロの餅米を準備しました。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します。

当日の飛び入りも大歓迎です。貴男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。

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

文化祭を住民みんなで盛り上げましょう！