

きよみ野にお住いの皆様へ 新会員募集中です
一緒に楽しくサークル活動をしませんか。
お友だちも誘って気楽にご入会下さい。

6年4月1日(第301号)

長：渡邊(981-9960)

局長：奥居(981-6835)

きよみ野くらぶ だより

4月 例会はお休みです

会員の皆様には日々お元気にお過ごしのことと存じます。

しばらくの間、さくらの開花日が中々定まらない程、寒暖入れ替わりの激しいお天気が続きましたが、やっと本格的な春となり、満開の桜の下で散歩などを楽しむことが出来る時期となりました。4月は、樹々は芽吹き、新1年生の夢膨らむ季節です。私達も春爛漫の今を大いに謳歌しましょう。

次回の例会は、5月27日(月)の予定です。

ハナミズキ

花ことば：永続性



あなたの誕生日のために
唄いまーす♪

4月お誕生日おめでとうございます

(4名)



7日 様 9日 様 19日 様
29日 様

4月お誕生のお祝い品(お赤飯)は、次回例会時(5月27日)にお渡しします。

令和6年度総会のご案内

4月13日(土) 13時15分~15時30分、おあしす多目的ホールにて

「地域の高齢者のため、地域社会のため、大きく羽ばたきましょう」

総会の詳細は、同時配布の「総会のご案内」をご覧ください

お
知
ら
せ

◎文化部発表会 4/11(木)9:30「開場」10:00分「開演」別紙プログラム参照是非とも多くの人に観覧を

◎4/6~4/15 春の交通安全運動市内全体各地でキャンペーン開催

◎4/22(月)シニア健康スポーツ大会①9:30分~②10:30分~ぱれっと全館と沼辺公園「ノルディック
ウォーキング・ボッチャ・玉入れ・輪投げ・初心者向け卓球大会」

◎健康ダンス教室 4/19(金)予約制先着 30名講師 Y'sダンスアカデミー大原弘美先生、費用100円

きよみ野友愛コーナー

ひとくちに「笑い」と言ってもいろいろあります。お腹を抱えて大笑い、大きな口を開けて馬鹿笑い、お淑やかに口を抑えてクスクス笑い、そして控えめで穏やかな表情の微笑みまで様々です。どの笑いも、自分自身に幸福感をもたらし、周囲の雰囲気明るくして、人々の心を癒してくれます。それに、大阪府立健康科学センターの研究によると、「ほぼ毎日笑う人」より「ほとんど笑わない人」の1年後の認知機能低下リスクは3.6倍大きいそうです。週に数回笑うだけでも予防効果があると言います。大笑い。馬鹿笑い。みんなと一緒にワッハッハー。「笑う門には福来る」ですね！

新入会員のご紹介

様

資源回収 4月18日(木) 午前8時~(小雨決行)

4月の行事・サークル活動

きよみ野健康づくり体操教室（おあしす多目的ホール）

- 4/ 2（火） 10：00～11：30 講師先生によるなまらん体操
○4/ 8（月） 10：00～11：30 いつものリーダーによる健康体操
○4/15（月） 10：00～11：30 なまらんプラス「おもりを使った体操」



「歌声サロン」30日（火）15:00分～16:30分 おあしすフィットネスルーム
懐かしい「童謡・唱歌・抒情歌」を皆さんで合唱しましょう
各自、上履きの用意をお願いします。 次回5/18日（土）予定

演芸サークル（毎週火曜日） 15時～17時 おあしす フィットネスルーム

踊り

2日、16日
踊り「ご一緒音頭」「百歳音頭」「令和音頭」「みんなで音頭」他を踊ります。
無理のないように楽しく踊ります、ご参加ください。

うた

9日、23日
練習曲：「雪すみれ」（野中さおり）
おさらい曲：2023年度練習曲 全9曲熱唱

防犯パトロール

毎週水曜日 2時45分～
17日、24日

新1年生の安全な下校を見守りましょう
永田公園フラワーセンター（雨天中止）

大好評

くらぶ練習会、大会

12日（金）、19日（金）、
26日（金）は春の大会

9時受付 9時30分開始
フラワーセンター永田公園（きよみ野富士）

グラウンドゴルフ



カラオケ練習会

4月6日（土）ぱれっと大広間
9：30～11：30分
リクエストカードはお早めに、
上履き・スリッパの用意を

きよみ野地区高齢者の皆様へ

グラウンドゴルフに体験参加しましょう！

練習日9時受付時に永田公園においでください。
各練習日2名様まで。運動に適した服装、運動靴。水分等をご準備下さい。道具等は準備してありますので
ご安心ください。見学も大歓迎です。（雨天中止）

ハイキング

110種、500株のぼたんが咲き競うぼたん苑 歩行距離1.5～2km

4/25（木）上野東照宮、春のぼたん祭りを楽しもう！

吉川駅 9時集合 吉川駅—南浦和経由—上野駅—上野公園・ぼたん苑—上野駅—吉川

申し込みは、世話人へ