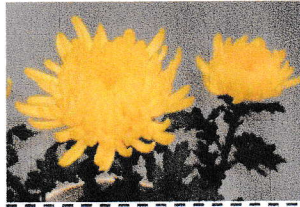


↑ お問い合わせはこちらへ  
 入会金：0円  
 年会費：1,000円


きよみ野にお住いの皆様へ 新会員募集中です  
 ご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。

## 9月の例会は第24回フェスティバルです

今年の夏は暑かった、昨年を超える酷暑の毎日です。会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか、9月に入っても残暑が続くとのこと。夏バテにならない様、体調管理には十分お気を付けてください。  
 1・10・100・1,000・10,000の健康法※の実践、「第24回きよみ野くらぶフェスティバル」に積極的に参加して会員交流を深めましょう。



日時 9月23日(月・祝) 9時30分(受付)～14時00分  
 場所 ぱれっと(老人福祉センター)  
 送迎車 事前に利用申し込みを頂いた皆様には、実行委員会ニュースNo2と共に、送迎予定表をお届けしますので、お間違えの無いようにご利用ください。  
 プログラム 詳細は、実行委員会ニュースNo2(9月中旬発行予定)でお知らせします。  
 ※: 詳しくは、きよみ野だより7月号(304号)「きよみ野友愛コーナー」をご覧ください


 **9月お誕生日おめでとうございます** (4名)  
 5日 様、8日 様、21日 様、25日 様  
 8月、9月お誕生の皆様には、お祝いのお赤飯をフェスティバルでお渡しします。

### お知らせ

- ◎10/5(土) 連合長寿会「輪投げ大会」開催。5人1チームで2チーム参加予定です。参加希望者は、奥居会長に9月8日までに申し込んでください。
- ◎11/28(木) 連合長寿会「GG大会」運動公園にて開催。参加希望者は10/11(金) 渡邊事務局長まで
- ◎1/11(土)～12(日) ぱれっと主催「演芸大会」開催。詳細は吉川市広報10月号に掲載予定
- ◎3/12(水) 「日帰りバス旅行」南房総花摘みといちご狩り。会費 概算12,800円、詳細は後日
- ◎能登半島地震災害救援拠金ご協力ありがとうございました。連合長寿会として¥60,000円を寄付予定


### きよみ野友愛コーナー

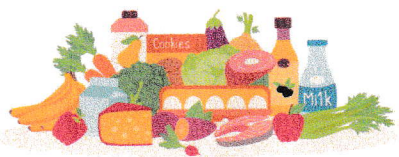
体がだるい 食欲がない 頭痛がする やる気が出ない  
 そんな夏バテを乗り切る一つの方法が、栄養バランスの良い食事を心がける事です。毎日食べて欲しい10の食品群の頭文字を使って作られた言葉があります。



しっかり食べて、運動して、夏バテを解消しましょう。

さ	あ	に	ぎ	や	か	「に	い	た	だ	く
か	ぶ	く	ゆう	さい	い	」	も	ま	い	だ
な	ら		うに	い	そ		も	ご	ず	も
			ゆう	う	う					の





バランスの良い食材で一汁三菜

## 新入会員のご紹介 様 きよみ野

8月分の四字熟語の正解を発表します。  
 第一問 さず 第二問 出た 第三問 帯に 第四問 神に 第五問 に水  
 第六問 一挙兩得 第七問 一長一短 第八問 牛飲馬食 第九問 時代錯誤 第十問 悠々自適  
 応募件数 15件、全員正解でした。正解の方には班長さんから、使って便利な景品をお届けします。

# 9月行事・サークル活動 ぜひみなさまもご参加を!

## きよみ野健康づくり体操教室 (おあしす多目的ホール)

- 9/ 2 (月) AM10:00~11:30分 講師先生による「なまらん体操」
- 9/ 9 (月) AM10:00~11:30分 なまらんリーダー
- 9/16 (月) AM10:00~11:30分 なまらんプラス【おもりを使った体操】



熱中症対策のために自宅にこもりがちであった今年の夏。秋です。なまらん体操に参加して、体力、筋力を少しずつ養いましょう。

事務局

どなたでも参加できる、なまらん体操です。  
お友だちも誘って気楽にご参加下さい。(無料)

## 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

3日、17日

フェスティバルで踊りますので、今まで踊ったこともない方も、  
気楽に、ご参加ください。

「東京音頭」「炭坑節」「きよしのズンドコ節」「吉川なまぜ音頭」を練習します。

10日、24日

練習曲:「雨の空港」(森山愛子)

おさらい曲:「名残の雨」(小桜舞子)

「春蟬」(はるせみ)(岩本公水)

上履きを持参ください。



### 防犯パトロール

毎週水曜日

9月4日 11日 18日 25日

栄小班 14:25分出発

関小班 14:40分出発

永田公園フラワーセンター



### カラオケ練習会

9月7日(土) 9:00~11:30 9:30分開始

老人福祉センター集会室(大広間)

リクエストカードは、早めに提出願います。

### クラブ練習会

12日(木)、20日(金)、26日(木)

9時集合 9時30分開始

永田公園 (きよみ野富士)

### グラウンド・ゴルフ



### 連合長寿会

練習日 18日(水)

8時45分集合、9時スタート

吉川運動公園

予備日 25日(水)

### ハイキング

秋です、ハイキングを再開しましょう。

歩行距離 2~2.5km

**9/27(金) 市川市、東山魁夷記念館と名刹法華経寺散策を楽しもう!**

吉川駅(9時集合)—西船橋・京成西船—京成中山—東山魁夷記念館—法華経寺—吉川駅(1

(前後入れ替わることもあります)



申し込みは 世話人 へ