

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楽しませんか。
お友だちも誘って気楽にご入会下さい。

令和7年4月1日 (第313号)

会長: 奥居 (981-6835)

事務局長: 渡邊 (981-9960)

きよみ野くらぶ だより

お問い合わせはこちらへ

4月の例会はお休みです

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか? 4月ともなると忘れられないのが「花まつり」の甘茶です。長い長い参道をしづしづと進み、花に飾られたお釈迦様に甘茶をかけました。甘茶の味、何とも甘露。遠い遠い昔の事。

卯月の気になる一首は「卯の花の ともにし鳴けば ほととぎす
いやめづらしも 名告(なの)り鳴くなへ」 大友家持です。

(卯の花が咲きだすと待っていたかの様に鳴きだす

ホトトギスは何とも可愛いものだ)

陽光と芽吹き、大いに楽しみましょう。



次回の例会は、5月26日(月)の予定です。

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



7日 様 19日 様 22日 様 (5名)
29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26日)にお渡しします。

令和7年度総会のご案内

4月12日(土) 13時30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、自身の活力のため、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 4/3(木)中央公民館 9:30「開場」、10時開演。きよみ野くらぶ会員が出演・出展します。

詳細は3月号添付のプログラムをご覧ください。

◎ぱれっとの行事 4/20(日)シニア健康スポーツ大会 9時30分から12時

①ポッチャ・モルック・輪投げの3種混合(30名)、②ノルディックウォーキング(館内 20名)、

③卓球(24名) 出来れば事前予約(電話 982-7717)をして、声を掛け合ってご参加ください。

きよみ野友愛コーナー

食べて・出かけて・笑う フレイル予防

「たくあん」が噛みきれない。出かけるのがおっくう。人と話す事が減った。こんな感じは有りませんか? もしかしてフレイルかも。そんな貴方にピッタリなのが、きよみ野くらぶの活動です。

月曜(なまらん体操)・火曜(演芸サークル)

水曜(防犯パト)・木曜金曜(グランドゴルフ、ハイキング)・土曜(カラオケ)

と盛り沢山。

お友達を誘う。参加する。笑う。フレイル予防にどうぞ!



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/ 7（月） 10：00～11：30 講師先生によるなまらん体操
○4/14（月） 10：00～11：30 いつものリーダーによる健康体操
○4/21（月） 10：00～11：30 なまらんプラス「おもりを使った体操」

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）



「歌声サロン」29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。

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

1日、15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

8日、22日

練習曲：「ふうふ」（中村美律子）

おさらい曲：「春待ち鳥よ」（岡ゆう子）「冬航路」（瀬口侑希）

「夫婦風ごよみ」（北野まち子） 他

防犯パトロール

毎週水曜日 16日、23日、30日

栄小班：14:25 出発 関小班：14:40 出発

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）

カラオケ練習会

4月5日（土）9：30～11：30

老人福祉センター（パレット）

9:15分頃までにお集まりください。

上履き、もしくはスリッパを持参下さい。

大好評

くらぶ練習会

10日（木）、18日（金）、24日（木）

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

連合長寿会 《大会と練習会》

春季大会 16日（水）、練習会 30日（水）

受付 8:30～8:45分、スタートは9:00、

場所 吉川運動公園

ハイキング

ただいま

4/17（木）

国営

吉川駅 8時50分集合

吉川駅—西国分寺駅—（中央）

申し込みは世話人迄

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）