

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に活動を楽しめます。
お友だちも誘って気軽にご入会下さい!

お問い合わせはこちらへ

11月の例会

会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか? 先月のフェスティバル楽しめましたか? 9名もの方の米寿のお祝い、色々趣向を凝らし、演出させて頂きました。

全国表彰のたれ幕の仕掛もあって、笑顔笑顔で時の過ぎるのを忘れる程でした。お疲れ様でした。いつのまにやら季節は秋。今月は百人一首より凡河内躬恒 (おおしこうちのみつね) 作

「心あてに 折らばや折らむ 初霜の おきまどはせる 白菊の花」

と き: 11月24日(月) 9時30分~11時30分

モルック (初めての方も楽しめます) 12時30分~13時30分

と こ ろ: ぱれっと (老人福祉センター)

バスお迎え 老人福祉センター出発時刻 9時 (1便のみ)

送り ぱれっと出発 11:40分

合 唱: 「ふれあい仲間」、「銀座の恋の物語」

踊 り: 「東京音頭」「きよしのズンドコ節」「津軽の花」



「白菊」



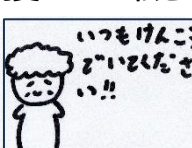
11月 お誕生日おめでとうございます。

(7名)

10, 11月お誕生の皆様には、お祝いのお赤飯を例会でお渡しします。



子供会「わかばキッズ」さんから、9月に素敵なプレゼントを頂きました。
クッキーの袋に貼られた可愛いシール絵をいくつか紹介します。



あ
し
ら
せ

スポーツ大会 11月21日(金) 詳細は担当幹事から参加の方にお知らせします。

◎ 新春演芸大会 (ぱれっと) 1月10日(土) 11日(日) 11日にきよみ野くらぶ参加予定

受付は10月14日からぱれっと窓口。定員になり次第締め切り。

◎ 文化部発表会 令和8年4月12日(日) 中央公民館にて

◎ 連合長寿会日帰りバス旅行

11月会長会で行先と日程を決定予定。



きよみ野友愛コーナー



4ヶ月にわたって「認知症の予防には」のテーマで脳活性化の4原則を取り上げました。最近の研究報告 (九州大学チーム) によりますと、「軽度認知症と診断された人を5年間追跡した結果、約30%の人が正常に戻った」そうです。その要因として、「生活習慣病がない事。握力など筋力が保たれていること」が考えられるそうです。

4原則と考え合わせてみると、なまらん体操に参加することは、①笑いあり、②会話あり、③日課あり、④ほめたり・褒められたり。自然と脳活性化原則が実践できて、楽しく全身の筋力が維持できて、生活習慣病の予防にもなります。これこそ、認知症予防にはぴったりではありませんか。 ~ 今月も明るく楽しく元気に過ごしましょう ~

新入会員のご紹介

様

様

10月分のことわざと四字熟語の正解を発表します。

第一問 果報 第二問 怪我 第三問 板に 第四問 灯台 第五問 狸の

第六問 一世風塵 第七問 玉石混交 第八問 支離滅裂 第九問 深山幽谷 第十問 朝令暮改

応募総数 17件、全員正解でした。正解者の方には、班長さんから景品をお届けします。

11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)

○11月3日(月祝) AM10:00~11:30 講師先生による「なまらん体操」
○11月17日(月) AM10:00~11:30 なまらんプラス【おもりを使った体操】

ゴムバンドをご持参ください



サークル活動の体験参加へのお誘い

只今、きよみ野にお住いの皆様にサークル活動(歌声サロン、演芸サークル、グラウンドゴルフ、カラオケ練習会)の体験参加ご案内中です。是非、体験参加にお越しください。

ご参加・問合せは、ご希望サークルの活動日に会場に直接参加、又は「なまらん体操教室」の日に受付幹事にご連絡ください。

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

4日・18日

皆さんが楽しく踊ることができる、「津軽の花」、「夢やっサ」
「銀座カンカン娘」などを練習しましょう。

今まで、踊ったこともない方も一緒に踊りましょう。



うた

11日・25日

練習曲:「昭和かたぎ」(天童よしみ)
おさらい曲:「夕霧港」(杜このみ)
「幸せに遠い岬」(瀬口侑希)



上履きを持参ください。



歌声サロン

11月2日(日) 09:30~11:00 おあしす「フィットネスルーム」
懐かしい唱歌・抒情歌を合唱しましょう

防犯パトロール

毎週水曜日

5日、12日、19日、26日、
栄小班 14:25 分出発
関小班 14:30 分出発

永田公園 フォアセンター(雨天中止)



カラオケ練習会

11月8日(土) 9時~11時30分
老人福祉センターぱれっと 集會室
9:15分頃までお集まりください。

上履き・スリッパの用意を。

次回12月6日次々回1月17日となります。



くらぶ練習会・体験会

7日(金)、27日(木)

9時集合 9時30分開場 永田公園(きよみ野富士)

10月17日の大会は、優勝 様、
準優勝 様、3位 様でした

グラウンドゴルフ

連合長寿会(練習会・秋季大会)

練習会 11/12(水) 予備日 11/19(水)

秋季大会 11/26(水)

両日とも 8:45分集合 9:00スタート

吉川運動公園



ハイキング

深まる秋、紅葉の名所を訪ねます

歩行距離 約2.5km

11/28(金)

新座市野火止 平林寺の境内から境内林への紅葉を楽しもう

吉川駅9時集合 吉川駅—朝霞台—(西武バス)—平林寺—(西武バス)—吉川駅(14時頃)

