

健康な生活をいつまでも!!

# 男遊クラブ

## 活動報告!

12月は ≪“望”年会≫

### 12/20 男遊クラブ プログラム流れ

時間	内容
10:00 ~ 10:45	ラジオ体操 コグニサイズ フリフリグッパ
10:45 ~ 10:50	休憩、会場設営
10:50 ~ 11:10	「新年に向けて、一筆!」、1月の予定
11:10 ~ 11:20	片付け
11:20 ~ 11:30	昼食会場「大福屋」へ移動
11:30 ~ 12:30	昼食、懇談(来年の抱負について)

今日のプログラムはこちらです。



みんなで「コグニサイズ」に挑戦!



まず「コグニステップ」を練習  
しました。それから足踏みをし  
ながら「しりとり」をしました。  
思っていたより言葉が出てこ  
なくて焦りました。





# フリフリグッパ

音楽に合わせてやってみよう！

「青い山脈」 藤山一郎、奈良光枝

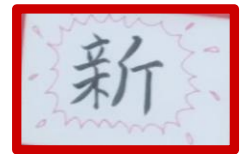
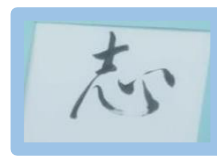
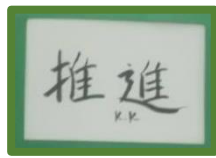
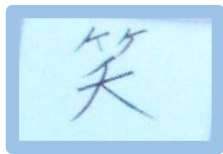
「青春時代」 森田公一とトップギャラン

次は「フリフリグッパ」に挑戦です。  
歌いながらおこないました。息が切れませんでした。



来年の抱負を漢字1文字で書いて、皆の前で発表しました。

感想では「男遊クラブは生きがいになっている」  
「来年も色々なことをやりたい」という意見がでていました。



**【見学・申し込み方法】 1月17日は「室内運動」**

**1月10日（水）申し込み締切**

電話にて、避難元の市町村（健康・福祉の担当課）に申し込み下さい。

ふくしま心のケアセンターから避難元市町村へのお取り次ぎも致します。

県中・県南方部センター ☎024-983-0274