

生きがい世田谷の会会員のみなさまへ

例会・生きがいウォッチング等のご案内

銀杏の葉も黄金色に染まり、天高く馬肥ゆる秋となってまいりました。
 会員のみなさまは、いかがお過ごしでしょうか
 「例会」、「生きがいウォッチング」等、11月～来年2月までの活動予定をご案内いたします。

記

1. 例会

- ① 1. 日時 平成30年11月24日(土) 15:00～17:00 (前回案内済み)
 2. テーマ **ピン・ピン・コロリ!! 100歳万歳!**
 「笑顔で長生きの秘訣はこれ! ニッポンの長寿食」
 3. ご担当 海江田 佳子 氏 (当会会員)

- ② 1. 日時 平成30年12月22日(土) 15:00～17:00
 2. テーマ 「二者択一・あなたはどちらを選びますか」
 宝くじを買う・買わない / がん保険に加入する・しない /
 シニア住宅に入る・入らない / 遺言書を書く・書かない /
 葬儀を挙げる・挙げない・・・
 3. ご担当 渡辺 三千男 氏 (当会会員)

* 同氏は、次の通り、平成30年度 第3回 「世田谷区生涯大学公開文化講演会」の
 「サクセスフル・エイジング」-60代・70代・80代～ (世田谷区 市民大学・
 生涯大学事務局主催) の講師を務めます。 ***別添 チラシご参照ください!**

***例会後、「ハート・リフレッシュ・パーティー」(忘年会)を開催予定。(ご参加は自由)**

- ③ 1. 日時 平成31年1月26日(土) 15:00～17:00
 2. テーマ **基礎を知ろう!! 「自然災害と防災」**
 3. ご担当 重田 保英 氏 (当会会員)

- ④ 1. 日時 平成31年2月23日(土) 15:00～17:00
 2. テーマ **らく息 らく座**
 “ザ「座」気功!!”
 ～ シニアのための持続性気功エクササイズ ～
 3. ご担当 中川 トク子 氏 (当会会員)、西崎 孝夫 氏 (当会会員)

*** ①～④の会場は、いづれも「ひだまり友遊会館」1階正面突き当り「ふれあいルーム」です。**

2. 生きがいウォッチング (詳細は別紙ご参照)

- ① **荏原(えばら)七福神巡り**
 1. 日時 平成31年1月7日(月) 11:30～15:00頃
 2. 集合 **JR京浜東北線・大井町線「大井町駅」西口改札出口 11:15集合**
 3. 行き先 品川区を東西に横断する6.5km。電車・バスを利用し8,000歩のウォーキング

以上

「生きがい世田谷の会」事務局 TEL03-3705-8056 (久木田 新)

メールアドレス; kukitaarata@hb.tp1.jp**各種ご案内等メールでご希望の方は上記アドレスにご一報ください!**