

# 丸亀南支部だより 2019年9月・10月号

## 焼き肉のたれづくり&吹き矢(垂水班)

7月26日(金)13時30分から、暑さを乗り越えるために、にんにくたっぷりの焼肉のたれづくりを、垂水コミュニティセンターで行いました。

8月23日(金)吹き矢を肺活量・鍛錬?で楽しくみんなで行いました。始めはなかなかのまで届かなかったが、要領がわかると飛ぶ距離ものびました。

普段は浅い呼吸になっているので、深い呼吸を意識する時間を持ちたいと思います。



## 班会で健康チェックなど

白ゆり班 毎月第1月曜 10時～ 健康チェック・茶話会

上の代班 毎月第2土曜 20時～ 約10名の参加で健康チェック・茶話会

カポタスト班 毎月第1(土)曜 17時30～  
テーマ「音楽がもたらす心身の健康について」  
楽器演奏など行いながらスキルアップ&親睦を深めています。

垂水班 毎月第4金曜 13時30～

健康チェック・学習等を行っています。



## ブロックウォーキング「天空の鳥居コース」のお知らせ

日時 10月5日(土) 午前9:00～

集合場所 観音寺市 高尾神社 9:00 集合

① 神社から頂上へ歩くコース ② 車で頂上～歩いて神社へコース