



2020年は一もに一だより 11. 12月号



サークル活動のご案内

硬筆・毛筆教室



★子供向け

- 1.月謝(回数) 硬筆のみ(4回)…2,500円
毛筆のみ(4回)…3,000円
硬筆、毛筆(5~6回)…3,000円
硬筆、毛筆(8回)…4,000円
幼児…2000円
- 2.指導日時 水・金曜日(変更あり)
15:00~17:00
(16:30までにお入り下さい)
- 3.指導時間 1時間程度(幼児は40分)
- 4.休会・退会 お申し出ください。

講師 石田 聖美
文部省学習指導要領準拠
日本教育書道研究会



サークル活動募集

は一もに一南組合員センター 利用案内



現在、は一もに一でサークル活動を行う方々を募集しています。

利用可能時間:平日9時~17時まで。(土日祝は、要相談)
金額:4時間毎 ホール半分¥500 ホール全体¥1000
台所使用料 ¥300(調味料は持参)
冷暖房使用料: 1時間¥100



※組合員になって頂く為、初回のみ代表者の方は出資金¥1000をお願いします。(脱退時には、全額返金致します)代表者が既に組合員の場合は、¥1000からの増資をお願いします。

(非組合員のままでご利用希望の場合は、ホールの使用金額が上がります)

※随時、見学も受け付けています。

※1回のみのご利用も可能です。その他詳細につきましては事務局(連絡先は下記記載)までお問合せ下さい。

event

ピラティス リンパ・ロコモ体操

毎週(水) 10時~12時

自己負担金:300円 定員 12名(要申込)

太田南支部
主催



- ★ピラティスは青柳幸子先生を招いてリンパ・ロコモ体操の前に行います。スーパーボールやテニスボールなども使い、とても気持ちがいいです。リンパ・ロコモ体操は、太田南支部の方がインストラクターとなり教えてくれます。
- ★激しい運動ではありませんが、血行が良くなり体がぼかぼか温まります。

サークル活動を行うにあたってのお願い

重要

- ・原則飲食禁止(マイボトルなどでの水分補給程度は可)
 - ・マスク着用、手指消毒をお願いします。
 - ・当日、37.5度以上の発熱や体調が悪い方はご遠慮ください。
 - ・サークル活動を行う際には、十分な距離が取れる人数での開催とし、密にならないようお願い致します。
- ★コロナウイルス感染予防対策のため、ご理解のほどよろしくお願い致します。



ボランティア募集

★高松南ブロックでは、地域で活躍していただけるボランティアさんを募集しています。現在は、ご高齢の方を中心とした困りごと(草抜き等)に対してサポートをさせて頂いております。

★みんなの健康を手配りして下さる方や支部活動のお手伝いさんを募集しています。

詳しくは、お問い合わせ下さい



高松南組合員センターは一もに一

住所 高松市太田上町 228

TEL 087-888-7172

FAX 087-888-7173

携帯 080-6383-7025

担当:宮武



は一もに一 facebook ページ

<https://m.facebook.com/minami.harm>

自宅で
簡単に出来る
ふくらはぎとすねの
筋トレ・ストレッチ

すねの筋トレ
(つま先上げ)

- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る(足はやや前方へ出す)。
 - ②両足のつま先を「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5~10回繰り返す)。
- ※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う



ふくらはぎのストレッチ

- ①左足を後ろに引き、膝を伸ばしてかかとをつける。
 - ②両手を右ももの上に置き、右膝を軽く曲げながら右足に重心を乗せる(10秒間を1~2回)。
- ※足を組み替えて同じように行う



ポイント

- ・両足のかかとは浮かせない
- ・つま先は前に向けて
- ・前のめりにならないよう体を起こし気持ちの良い範囲で伸ばす

ふくらはぎの筋トレ
(かかと上げ)

- ①膝を直角に曲げ、足をこぶし1つ分開いて座る。
 - ②両足のかかとを「1・2」で上げ、「3・4」で下げる(5~10回繰り返す)。
- ※慣れてきたら、立って壁やイスにつかまりながら行う

