

# 観音寺支部だより 2019年11・12月号



## 100歳体操体験

10月4日(金)15時から、教育会館で100歳体操(要介護状態に陥ることなく健康で生き生きとした生活がおくれることをめざし、重りを使って、歌いながらゆっくり手足を動かす筋力運動)を体験しました。

実際に行ってみて、足や腰当たりの筋肉に思った以上に効き…「えっ、これ衰えているってこと…」元気な100歳をめざし筋力維持・アップをしましょう!

## ブロックウォーク「天空の鳥居コース」

天高く、秋晴れの10月5日(土)高屋神社の天空の鳥居に24名の大勢で登りました。

ゆっくり景色を楽しみながら1時間少々で本宮の鳥居へ。

頂上の本殿や鳥居から眼下に広がる瀬戸内海や伊吹島が素晴らしく綺麗に見えました。

うわさに聞く天空の鳥居に登って、大満足の半日でした。(次回ブロックウォーキング:11/16土「こんぴらさん紅葉コース」です。)



## 増資ご協力をお願い

☆9/25~11/30 生協強化月間中に目標の80%達成をめざしています!

今年度の目標は、新加入2名(現在4名:200%)

出金増やし30千円(18千円:60%)です。

一人でも多くの方に増資のご協力をお願いします!

連絡先 津田(090-8281-8193) 三野(090-4787-6062)

