

## 『談話室「和」』

傾聴ボランティアグループ“なごみ”のメンバーや参加者とお茶やコーヒー、お菓子をいただきながらゆっくりとおしゃべりを楽しむサロンです。会場はゆったりとした時間が流れ、和やかな温かい雰囲気です。

「ここで入れてもらうコーヒーは格別に美味しいね」「皆で話しているとあっという間で楽しいね」と参加者からも大好評です。午後のひとときをゆったりとおしゃべりをしながらリフレッシュしたい方は、是非一度覗いてみてください！お一人でも参加しやすい雰囲気ですので、どなたでも参加出来ますよ♪



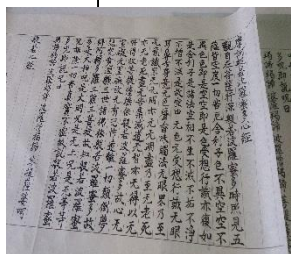
日 時 第1月曜日 午後1時30分～午後4時  
会 場 藤久保2区集会所2階和室 参加費：100円  
連絡先 中神 直子 TEL049-258-9925

## 『写経と談話サロン』

写経「勤行儀」を声に出して読み上げ、筆や鉛筆で写経するサロンです。本日は初めて参加された方もいらっしゃいました。「先生の良い話を伺って静かに自分を振り返られる」「この時間は集中出来る貴重な時間です」「般若心経を覚えました」「仏教の話が聞けて良かった」等沢山の声を聞かせていただきました。会場は静寂の中にも穏やかな気持ちになれる雰囲気です。初めての方でも先生をはじめ、皆さんが丁寧に教えてくださいますので安心して参加出来ますので、興味のある方は是非いらしてみませんか♪



日 時 第3水曜日 午後2時～午後4時  
会 場 みよし台一区集会所(MIX) 教材費 1,200円(年間)  
筆記具 筆・筆ペン・ボールペン・鉛筆・なんでも可  
連絡先 川口 忠治 TEL049-259-3585



## 『ふれあい健康体操』

体重移動・ひねり（ねじる）を用いて、非日常的動作を取り入れたみよし台のオリジナル健康体操です。この日は秋晴れの爽やかな気候の中、皆さん元気に体を動かしました！続けることで脳の活性化にもつながり、身体のバランスを良好に整えます。近隣の方はもちろん、地区を越えての参加も大歓迎です！参加費も無料、申し込みも特に必要ありませんので、気軽に参加してみてください！健康体操で、すがすがしい朝のひとときを一緒に過ごしてみませんか♪



開催日 毎週 火・木・土曜日の3回（冬期：毎週火・金曜日）  
時間 午前8時30分～午前9時15分  
会場 みよし台唐沢公園（別メニュー特別日：月1～2回あり）  
連絡先 サンライトマンション 高木 Tel049-259-1718

## 『なごみサロン』

傾聴ボランティアグループ「なごみ」が行っているサロンです。本日も会場は大盛況で賑やかでした♪恒例の「アハハ体操」からスタート！その後はみよしのハーモニカクラブの演奏に合わせて皆で合唱です。懐かしの曲から、秋にまつわる歌『赤とんぼ』『夕焼け小焼け』等ハーモニカの心地よい音色に合わせて歌いました♪合唱後はお茶やコーヒー、お菓子をいただきながらおしゃべりタイムです！会場の一角で行われているマニキュアコーナーも、サロン開催時から行われており、好評です♪歩くのが大変な方には、送迎ボランティアによるサービスもあります。



日時 第4水曜日 午後1時～午後4時  
会場 藤久保1区集会所2階 参加費：100円  
連絡先 斉藤 律恵 Tel049-259-2362



