

高陽西支部

支部長 土井 靖子 845-8078
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124



あけましておめでとうございます

皆様の健康と御多幸をお祈りいたします

高陽西支部一同

役員の方々の 今年の抱負

已さんと一緒に楽しく元気な支部活動にします Y.D

人生は小さな習慣の積み重ね
今年も積み重ねます、楽しみながら T.O

一年を振り返った時に順風満帆な一年だったと思えるように過ごします M.M

皆様と笑顔で明るく元気で過ごせる一年にしましょう C.K

今年も元気にグランドゴルフがんばります M.M

M.M

こけんよ体操で転ばない身体づくりを楽しみながらやりましょう T.S



楽しい大人の遠足！！

小春日和でお天気は最高！
広島城天守閣の上から見た紅葉はまるで絵の具を撒き散らしたように光っている！
ピースウィングサッカー場の大きさにビックリ。スタンドの紫と芝生のコントラストが美しい！
おしゃべりしながらのウォーキングは疲れ知らず。最後はおいしいランチで皆笑顔！
目も心も体もおなかも満たされた一日でした。



こけんよ体操大人気♪

SAKAMO式こけんよ体操が始まって3ヶ月経ちました。
皆さん毎回熱心に参加されて3ヶ月目の身体測定では多くの方に良い結果が出ています。
この様に参加者が多く今の会場では手狭になります。1月15日よりCOOP高陽店でも始める事にします。しかしこちらの会場でも参加希望者が多く既に定員に達しました。
申し訳ありませんがご希望の方は次回の募集までお待ちください。



俳句コーナー

朝日受け刈田の霜や煙立つ
年新た終戦願うウクライナ
離陸せし翼の下や山眠る

好本博志さん作

