



# 出前講座

# 『飯豊みずほクラブ』 定期総会 開催



去る4月10日（木）に、飯豊みずほクラブ（飯豊老人クラブ協議会）第59回定期総会が開催され、14名の方が参加しました。

令和6年度事業報告及び決算、令和7年度事業計画及び予算が審議され、原案の通り承認されました。令和7年度も、パークゴルフ大会、ニュースポーツ、などを実施する予定です。

また、総会の開始前に相馬市まちづくり出前講座の「知っておきたい！高齢者福祉」を受講しました。市役所と社会福祉協議会の担当者が講師となり、介護保険制度や認知症について、さらに心身の機能が衰えた「フレイル」への対応について説明を受けました。その後、全員で「骨太けんこう体操」体験し、介護予防、健康づくりについて学ぶことが出来ました。



入会者募集!



持館憲子先生作



骨太けんこう体操やっています!

## 令和7年 5月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土		
さんしゅゆ <b>5月</b> 山茶萸の花は見るべし鳥よ突くな 横山トシ子 卒業や思い出すのはずる休み 齊藤和成			飯豊公民館俳句教室より (R7.3/26)			1 絵手紙 9:30(図) 教室合同開講式 委員長会議 10:00 気功 13:30	2 中高年ピアノ9:50 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30	3(憲法記念日祝) 社交ダンス 女子卓球 13:30
4(みどりの日) (祝)		5(こどもの日) (祝)		6(振替休日)		7		
みどりの日 ヨーガC 19:00		パーク 9:00(ゴルフ場) 		3B体操 9:30 女声コーラス 13:30		8 生け花 10:00 気功 13:30	9 民謡踊り 9:30 料理 9:30(調) ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30	10
11	12	13	14	15	16	17		
民生委員会 9:00 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチ 19:00	パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチ 19:00	3B体操 9:30 女声コーラス 13:30	絵手紙 9:30 気功 13:30	中高年ピアノ9:50 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30	社交ダンス 女子卓球 13:30		
18	19	20	21	22	23	24		
ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチ 19:00	パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチ 19:00	3B体操 9:30 女声コーラス 13:30 俳句 13:00(図)	気功 13:30 各種総会 13:30	民謡踊り 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30	女子卓球 13:30		
25	26	27	28	29	30	31		
フラワーレッスン 9:30 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30 ヨーガC 19:00	パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチ 19:00	パーク 9:00(ゴルフ場) ヨーガA 9:30 ヨーガB 13:30 ストレッチ 19:00	3B体操 9:30 女声コーラス 13:30	ウォーキング 9:00 気功 13:30	中高年ピアノ9:50 ピンポン 13:15 骨太けんこう体操 15:30	女子卓球 13:30		

※教室の都合により変更になる場合があります