

2019年 過去の活動実績

4月の活動実績

2019年度総会&懇親会（昼食会）開催

日程：2019年4月18日（木）10：00～

場所：前橋プラザ元気21（506学習室）

議事（1）平成30年度事業報告及び会計決算報告

（2）平成31年度事業計画及び予算（案）提案

（3）役員改選について

（4）その他連絡事項等について

2019年04月18日

5月の活動実績

①ハイキング&温泉

日程：2019年5月16日

場所：真田道、岩櫃城ハイキング&小野上温泉

（岩櫃山周辺ガイドマップは[こちら](#)）

当日は天候にも恵まれ、地元観光ガイドさんの解りやすい説明を聞きながら、全員で群馬原町駅から岩櫃城本丸址まで登り、観音不動滝へ立ち寄ったりとハイキングを楽しみました。帰り際、ガイドの方から竹炭を頂きました。

その後小野上温泉に移動して昼食を取りながら歓談したり、温泉で汗を流したりと、健康的、且つ活動的な一日となりました。



7月の活動実績

日程：2019年7月26日

尾瀬ハイキング

当日は前橋駅から鳩待峠まで貸し切りバスで移動。天候にも恵まれ、鳩待峠でラジオ体操をした後出発。竜宮小屋で食事。帰りの山ノ鼻小屋から鳩待峠迄の登りは少しきつかったですが、ほぼ予定されていた時間通り全員辿り着きました。到着後、同行された方の御好意で美味しいコーヒー等用意されており、皆で歓談をしつつ楽しい一日を過ごす事が出来ました。



2019年07月29日

8月の活動実績

8月22日（木）

前橋市総合福祉会館（子育て研修室）にてラジオ体操をした後、鈴木先生の指導のもと、エクササイズや体力測定を行いました。鈴木先生からは、測定結果はチェックシートに記録として残し、数値を継続的に比較検討出来る様にしておく事が大切であるとの指導を受けました。測定後は1階のレストランで皆で歓談をしつつ、楽しく食事を頂きました。



9月の活動実績

日程：2019年9月26日（木）

榛名神社から榛名湖ハイキング&ゆうすげ温泉

前橋駅南口に集合。榛名神社まで貸し切りバスにて移動。到着後、まずは皆で榛名神社を参拝しハイキングコースへと向かいました。絶好のハイキング日和の中、熊が出没する事も無く、途中かなりキツイ登りもありましたが、全員、榛名湖畔へ無事にゴールする事が出来ました。その後、榛名湖ゆうすげ温泉にて昼食をとり、それぞれ温泉入浴や湖畔散策を楽しみました。



10月の活動実績



10月17日（木）

秋の妙義神社周辺散策（美術館、他）

当日は天候に恵まれ、秋晴れの下、妙義神社、ふるさと美術館、妙義ふれあいプラザ「もみじの湯」を巡り、日頃の運動不足解消と懇親を図りました。

11月の活動実績

日程：11月21日（木）

前橋プラザ元気21の調理実習室にて、関谷講師の指導のもと4つのグループに分かれ、調理実習の一環として新蕎麦打ちを行ないました。当日の蕎麦の割合は、蕎麦粉8に対してつなぎ2の割合の二八蕎麦でした。出来上がった蕎麦は新蕎麦だけに風味や喉越しが素晴らしく、皆で歓談しつつ、美味しく頂きました。



12月の活動実績

12月19日（木）

前橋市総合福祉会館（子育て研修室）にて鈴木先生指導により、1時間程ストレッチや筋トレを行なった後、アンチエイジング等について講話がありました。その後今井さんの指南で折り紙に挑戦し、苦戦しつつもそれなりにクリスマスツリーが出来上がりました。一方、鈴木先生による定期的な指導は今月を以って終了する事となり、思い出深い挨拶を頂きました。こうして有意義な時間を過ごした後、1階のレストランへ移動し、皆で歓談をしつつ、楽しく昼食を頂きました。

