

令和6年1月の活動実績

1月24日（水）

午前9時30分より前橋市総合福祉会館にて、会員10名が集い「体力測定」を行いました。ラジオ体操を終えた後、各自の健康状態のチェック表、ADL（日常生活活動テスト）表等を確認しました。

具体的な測定の内容としては握力、上体起こし、長座体前屈、開眼片足立ちの測定でしたが、参加された皆さんはそれぞれの測定結果に一喜一憂しつつ、楽しく時間を過ごしました。

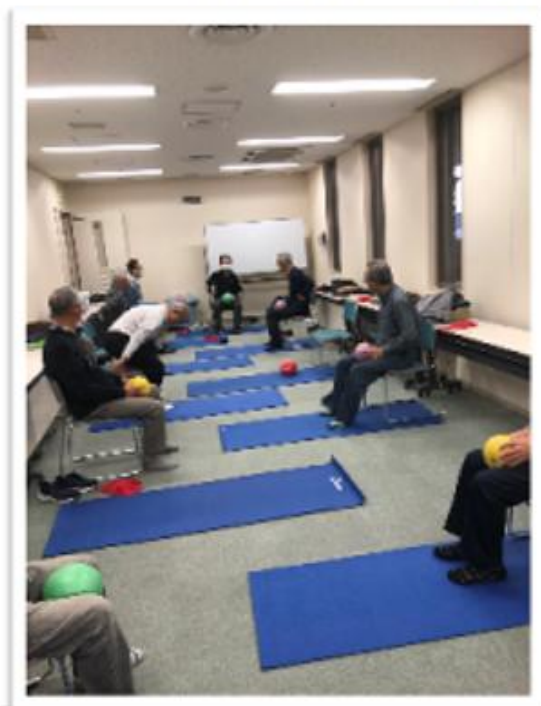


令和6年2月の活動実績

2月21日（水）

午前9時20分より前橋市総合福祉会館にて筋トレを行いました。ラジオ体操を終えた後、トレーニング指導士アドバイスの元、ミニボールを使用した筋トレ等を約40分程行いました。

その後、山登りや旅行、ストレッチやスポーツ観戦等、来期の具体的な活動内容についてディスカッションし、解散となりました。



令和6年3月の活動実績

3月27日（水）

午前9時20分より前橋市総合福祉会館にて市長寿包括ケア課による講座や筋トレを行いました。ラジオ体操を終えた後、前橋市における後期高齢者の健康状況の説明や減塩についての取り組み等の説明を受け、最後に下半身の筋トレを行いました。

＜健活クラブ次回活動予定＞

日程：4月24日（水） 集合時間10時00分

場所：前橋市総合福祉会館 第二集会場（2F）

内容：期首会議（23年度実績、24年度計画）弁当支給 持参：飲み物、筆記用具等

令和6年4月の活動実績

4月24日（水）

午前10時より前橋市総合福祉会館にて、期首会議実施。内容としまして令和5年度の事業報告や会計報告、及び令和6年度の事業計画、予算案等について確認しました。打ち合わせ終了後は参加者全員で折り紙（折鶴、風船）作りにトライしました。



令和6年5月の活動実績

5月6日（月）

今回はサッカー観戦という事で、J2リーグのザスパ群馬対清水エスパルス戦を正田醤油スタジアムにて観戦しました。当日はスタジアムの近くにある中華料理店「獅子丸」に各自集合し、昼食後スタジアムへと向かいました。気候は暑くもなく寒くもなく風もなく絶好の観戦日よりでしたが、試合の結果は残念ながら0-3とザスパの力負けとなりました。負けはしましたが、相手チームは歴史あるオリジナル10の清水エスパルスであり迫力ある応援を楽しむ事が出来ました。



7月24日（水）

今回は会員11名にてホテルサンダーソンの駐車場に集合し、相乗りして元総社町にある防災拠点ダム資料館を訪問しました。ここでは利根川上流ダム群の統合的な管理を行っているとの事で、それぞれのダムの特性を活かし、治水や利水の効果を最大限に発揮させるため、ダム群を一元的に管理・運用しているそうです。ダム資料館では解り易い様にプロジェクターによるダムのビデオ説明や、ジオラマを用いた治水・利水の管理モデル等も設置されており、ダムについて改めて基本的な知識を得る事が出来ました。



ダム資料館見学後はホテルサンダーソンへ戻り、ホテルの7階にある中華レストラン「天津楼 菜々久」にて、箸で歓談しつつ昼食をとりました。レストランからの眺望が素晴らしく、赤城山を背景とした利根川がとても印象的でした。



令和6年10月の活動実績

10月2日（水）

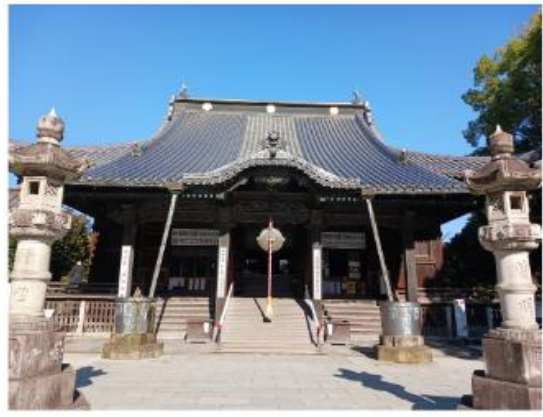
今月は桐生市内にある大川美術館を起点として、織物会館や天満宮など桐生市内にある名所旧跡を散策しました。10月とはいえ気温31度のもと、急坂を登ったり下りたりと頑張って一万歩近く歩きました。昼食は天満宮に近い「藤屋本店」にて、ひもかわうどんやソースかつ丼を美味しく頂きました。



令和6年11月の活動実績

11月13日（水）

足利市巡りは好天に恵まれ、国宝/鎧阿寺（ばんなじ）、重文（国宝候補）/鎧阿寺（鐘楼）、織姫神社等を巡り、紅葉には少し早かったですが秋を満喫しました。



令和6年12月の活動実績

12月11日（水）

新蕎麦打ち

前橋市総合福祉会館 調理実習室

集合9時30分

