

## 2025年度 総会及び懇談会が開催されました

4月16日（水）

2025年度 総会及び懇談会

前橋市総合福祉会館 2 F 第二集会室

10時～14時

当日は会長の挨拶の後、事務局長より下記の2025年度活動予定表について、それぞれ各月毎に説明がありました。続いて会計担当者より前年度の収支決算報告を確認し承認されました。その後は用意して頂いた昼食をとりつつ、会員の方々よりフリートークという形で近況を語ってもらいました。



## 筋トレの実施

5月21日（水）

午前9時20分より前橋市総合福祉会館にて、鈴木先生指導のもと各種筋トレを行いました。冒頭「転ばないからだづくり」等について具体的な説明がありました。その後ストレッチやラジオ体操を行った後、1階のレストランへ移動し、全員で一緒に昼食をとり、解散となりました。



## 筋トレの実施

6月25日（水）

午前9時20分より前橋市総合福祉会館にて、長寿包括ケア課より「今日からはじめる！オーラルフレイル予防」について説明を受けました。併せて発音練習としてパタカラ体操や口や舌を動かしてのお口アップ体操など、実践的なトレーニングを行いました。その後握力チェックや片足立ちテスト等行った後、1階のレストランにて昼食をとり、解散となりました。



## 奥利根ワイナリー見学

7月16日（水）

当日は昭和村にある奥利根ワイナリーを目指して前橋駅を出発し、新前橋駅で上越線に乗り換え、岩本駅で下車し、予め予約して頂いたデマンドバスに乗り換えました。赤城高原を少し走ると、小高い丘にある目的地の奥利根ワイナリー前に到着しました。到着後、ワイナリーの方からブドウ畑や醸造所を案内してもらいつつ、ワイナリーの概要やワインの製造方法について、丁寧に説明して頂きました。その後、ワイナリーのレストランにて、赤ワインや白ワインを飲みながら、皆でランチを楽しみました。心配された天気の方も、ゲストで来て頂いた晴れ女さんのおかげか、雨が降る事も無く、心地よい一日が過ごせました。





## 熱中症予防等ステップアップセミナーの実施

8月27日（水）

連日の猛暑が続く中、市総合福祉会館にて前橋市健康増進課の出前講座の一環として、熱中症予防について説明を受けました。当日はラジオ体操を行った後、じゃんけんゲーム等も交える和やかな雰囲気の中で、熱中症の発生状況や熱中症になりやすい条件、又体温調節機能の低下など、高齢者が注意すべき点についても講習を受けました。最後に10月に開催予定の「まえばしウォーキングチャレンジ」実施概要の紹介がありました。



## 鈴木先生によるエクササイズ

9月17日（水）

9月に入っても連日残暑とも言えない様な暑さが続き運動不足になりがちな日々ですが、そうした中、市総合福祉会館にて鈴木先生によるエクササイズが行われました。鈴木先生から骨や血流、身体各部の働き等の説明を受けながら、ストレッチ等、ヨガマットを使ってエクササイズを行いました。最後に「歩く事」「ストレッチする事」「筋トレする事」のそれぞれの持つ意味についてホワイトボードを使って説明がありました。エクササイズの終了後、一階のレストランへ移動し、皆で食事会を楽しみました。



## 群馬県立自然史博物館見学

10月22日（水）

当日は少し冷え込み中、朝8時15分前榑駅集合という事で、会員の皆様方を含む13名の方々の参加を頂き、先ずは目的地である上信電鉄・上州富岡駅を目指して榑駅を出発しました。到着後予め手配して頂いたタクシーに分乗し、自然史博物館を訪れました。館内は想像していたよりも大きくて清潔感もあり、恐竜や化石の迫力ある展示、ブナ林のジオラマ等多くの物が展示されており、みどころ満載でした。

(恐竜の動画は[こちら](#)をクリック)



博物館見学後、上州富岡から昼食を予定している下仁田のレストラン「すき焼きコロムビア」へと向かいました。到着後鍋を囲みながら、すき焼きをいただきました。

この店は過去に「都苑のグルメ」でも取り上げられた様で、下記のURLをクリックすると、盛りあったタンメン「一番」と併せてこの店のドラマが鑑賞出来ます。

[https://abema.tv/video/episode/134-24\\_s7\\_p4](https://abema.tv/video/episode/134-24_s7_p4)



食事を済ませ帰路につく中、途中で臨時休業していた土産物屋さんに臨時開店してもらい、買い物を済ませた後、上信電鉄下仁田駅から高崎へ向かい、高崎駅にて解散となりました。今回も晴れ女さんのおかげか、特に雨に降られる事もなく、滞りなく活動を終える事が出来ました。皆様お疲れ様でした。



## ふかしまんじゅう作り

11月19日（水）

前橋市福社会館2Fの調理実習室にて、ふかしまんじゅう作りに挑戦しました。予め準備して頂いた食材で、レシピを参考にしながら、3人一組で取り組みました。試行錯誤しながら、なんとか出来上がったふかしまんじゅうを試食した所、見栄えは余り良くありませんでしたが、美味でした。試食後は1Fのレストランへ移動し、昼食をとり、解散となりました。



## 新そば打ち&試食

12月24日（水）

前橋市福祉会館2Fの調理実習室にて、新そば打ち&試食会を行いました。参加者は10名、二・八蕎麦打ちに挑戦し、和気あいあい楽しく過ごせました。



## 健康まえばし21研修会

1月21日（水）

前橋市福祉会館2Fの子育て研修室にて、前橋市健康増進課による「健康まえばし21」の研修を受けました。担当の方からライフステージごとの運動や食生活、健診等について丁寧な説明を受け、その後握力や血圧を測定しスクワットなどの運動も行いました。



## 鈴木先生 E x、体力測定

2月18日（水）

前橋市福祉会館 2 F の子育て研修室にて、鈴木先生の指導によるエクササイズを行いました。主な内容として「体力チェックシート」に基づき、片足立ち、長座体前屈、座位ステップテスト、立ち上がりテスト、握力測定を行い、更にその結果をレーダーチャートに落とし込みました。これにより過去のデータと比較することにより、各項目毎の変化を知り、課題に取り組む事が大切との説明を受けました。その後の質疑応答も含め、有意義な時間を過ごす事が出来ました。

