

令和6年度 小谷パールクラブのご案内

～クラブ入会のお誘い～

65歳以上の皆へのお誘い

- ☆ 当クラブは、個人の趣味等同好の方々が集まったサークルで、健康で楽しい日常生活を支援する事を目的とし、現在99名の皆さんが令和5年からスタートした『健康吹矢サークル』を含め下記の12サークルで活動しています。 **複数サークル参加も大歓迎!!**
- ☆ 今年の映画鑑賞会は、5月『奈緒子』(邦画)、8月『トップガン』(洋画)、11月『しあわせのパン』(邦画)、来年1月『ラストミッション』(洋画)を上映します。感動と歓喜の時間を共有して楽しみましょう!! **会員でない方の参加も大歓迎です。**
- ☆ カラオケお楽しみ会は、年間4回(6・9・12・3月)、午後から3時間ナク貸切で歌いまくり **会費は、2,000円です。**
- ☆ コロナ禍も少し落ち着いて、**ちょっとアダルトな『ちょい呑み会』**は、奇数月夕方5時から開催!!
- ☆ ニュースポーツ練習会は、毎月1回、原則第4金曜日9:30～11:30 快い汗を流しませんか?
- ◇ 当クラブの懇親バス旅行や総会・忘年会、町シニア連のバス旅行等で楽しい時間を過ごしましょう!! 当クラブへの加入は、原則として**小谷自治会会員で60才以上**の皆様です。お待ちしております!!

☆☆☆ 現在のサークルと活動 ☆☆☆

サークル名	会員数	活動日	活動内容
お喜楽サロンサークル	17名	月1回 第3月曜日 午後	茶菓を楽しみながら懐かしい歌を唄い、軽い体操を楽しみ、日頃の何気ない話題に花を咲かせたり、脳トレになる様な色々な趣向を凝らして リラックスした2時間を愉しみます。
カラオケサークル	17名	毎週土曜日 午後	カセットから流れる曲に合わせて、腹の底から歌い上げ、皆さんで楽しい時間を過ごします。年1回の町シニアクラブ総会後の演芸大会や『カラオケお楽しみ会』では、日頃の練習成果を披露するチャンス!! 『カラオケお楽しみ会』の主役は貴方! ♪ 一緒に歌いましょう!
ポール体操サークル	15名	毎週水曜日 午前中	専用のポール(棒)を使って音楽に合わせてダンス体操で快汗を流しましょう!! 定期的に仲間とのランチタイムも楽しみの時間です!! 月間、最大4回 無理しない運動が大好評!! 運動の継続は、「転ばぬ先の杖」健康で明るい生活実現に貢献大です!!
友愛チームサークル	6名	毎週月～金 担当者制	寒川ホームのボランティア活動です。 入所者と交わす会話と笑顔が何よりの励みであり、喜びです。 洗髪ブロー・洗濯たたみと収納整理、各種イベント時の車椅子介助等、一緒にやってみませんか?
健康体操サークル	11名	毎月3～4回 水曜日	健康管理センターで行われる、年間32回の健康体操教室を利用して快汗を流しています!! 実技だけでなく座学も人気! 『 継続は力 』先ずは健康長寿に備えよう!! 健康管理は自己責任です。
グラブゴルフサークル	25名	毎週土曜日 午前中	小谷小学校校庭で週1回の練習、和気藹々成績より参加できる喜び!! それでも結果は気になります!! 『練習はウソをつかない』を全員が喜々として実感!! 春秋の高齢者スポーツ大会でも腕試しの機会あり!! 手軽な運動でも継続が健康長寿の秘訣です!!
健康麻雀サークル	12名	毎週水・水曜日 午前・午後	活動開始7年目を迎えて雀卓も3台に!! 賭けない、禁煙、時間厳守の健康麻雀は、頭を使い指先を使い認知症を近付けないのが最大の魅力!! ご婦人雀士(?)には、早帰り(4時)も魅力! 初心者大歓迎!!
絵手紙サークル	10名	月1回 第3金曜日 午前	平成30年4月から活動開始!! 絵がチョビッリ苦手? そんな方こそ大歓迎!! 貴方の思いを季節感と温もりで演出して誰かにお届けしてみませんか? きっと喜ばれると思いますよ!! 作品展展示会も楽しみ。
みんな舞サークル	15名	月2回 第2・4月曜日 午後	平成31年4月から活動開始!! みんなで民謡を楽しく体操感覚で楽しみましょう!! 夏祭り盆踊り、シニアクラブ総会後の演芸会、老人施設慰問等で日頃の成果発表!! 楽しい時間をお約束します。
健康吹矢サークル	11名	月3回 第2を除く金曜日 午後	令和5年8月から活動開始!! 礼を重んじ、丹田に力を込めて、的に向かって矢を射る!! 肺活量が少ない? 全く心配なし!! 楽しく、健康に絶大なる効果!! ボケずに健康長寿 Get!!
お助けマンサークル	利用者 17名	保険料 1,000円 協賛金 1回 200円	令和2年5月から地域支援事業として、お買い物・通院・墓参・理美容院等への行動が困難な方に送迎・移送の支援とごみ出し・庭園植栽支援を行うものです。 支援地域は、寒川町及び周辺市、支援時間は、9時～5時、年中無休(除く、年末年始)、受援者の希望に合わせてご自宅まで送迎します。

♪「寒川町ゆめクラブ」への参加♪

小谷パールクラブは、『寒川町シニアクラブ連合会』定例行事の総会・演芸会(町民センターor 参集殿)、春・秋高齢者スポーツ大会(大蔵青少年広場)、ニュースポーツ大会、春・秋年2回の親睦バス旅行、年3回のニュースポーツ講習会、年32回の健康体操教室、カラオケ教室、いきいきウォーキング等に参加して頂き、皆さんの「健康長寿」実現のお役に立っています。

☆日常生活でチョッと支援が必要な方に朗報!! 令和2年から始まった、『お助けマンサークル』を是非ご利用下さい。

ご質問、ご希望、ご意見がありましたら、何なりとご遠慮なく下記までご連絡下さい

*** 小谷パールクラブとしての会費はありません。**
但し、各サークルでは月100円～200円程度の実費を頂くサークルもあります。
一緒に楽しい時間を過ごしましょう!!

小谷パールクラブ
会長 右城 栄一 (ウシロエイイチ)
0467-75-5433 or 090-1853-3707