

多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより

2021
11

秋本番

急に寒くなりました。皆さん体調管理はよろしいでしょうか。と言う私はご存じのように骨折して入院しています。><お陰様で順調に回復しているようです。しかしながら骨がつくまでは日にちがかかります。まだ右足を着けない状態です。今後徐々に全体重をかけられるようにリハビリをしていきます。入院後筋力は落ちていないので、リハビリはスムーズに進んでいます。普段からの筋力づくり、やっていると自信が持てると思います。皆さんも運動に心がけてください。



大分市森林セラピー体験会のご紹介

気候が良くなりました。高齢期に近い私としては、山登りは自信がないので、このような体験の案内に興味があります。皆さんもいかがでしょう。大分市のホームページで森林セラピー体験を覗いてみてください。

森林セラピー体験ツアーin平成森林公園 日時：11月28日（日）

森林セラピー-KIDS! 日時：11月13日（土）

森林セラピー個別案内

家族友人など少人数グループで希望の時間・コースで申し込みます。

3コース：高崎山、霊山、おしどり溪谷

詳細は大分市ホームページをご覧ください。

秘かに登山を目論んで、筋力を鍛えておこうと考えていた矢先でした。登山靴も買ったばかり。また当分怖くて行けそうにありません。来年はこの森林セラピーに行けたらいいなあと思っています。皆さん、個別案内、いかがですか？行ったことはないのですが、おしどり溪谷など、11月は良いのではないのでしょうか。5人までのグループで申し込みます。

ヨガ教室(森林の中でストレッチ)in森のごはんやさん

昨年と同様に野津原の森のごはんやさんで森林浴をしながらヨガ(ストレッチ)をします。以下のような内容です。すでに参加者は募っております。参加の方はご確認ください。

日時：11月11日(木) マルミヤ駐車場9:20集合、9:30発～12:30(現地発)

行き先：森のごはんやさん、九州乳業アウトレット

費用：弁当代…500円、タクシー代…500円 ※当日徴収



ホッと一息



うさぎ亭(佐伯市蒲江河内)

佐伯市蒲江元塚海岸に面してある、海鮮料理と居酒屋風メニューのあるレストラン。今の時期、伊勢海老料理が安価で食べられます。魚も肉もあります。刺身にはサザエも出ます。定食、ご飯もの、麺、丼と何でもできるようです。夕方、西に夕日が沈み、浜辺にはさざ波が寄せます。海を眺めながらゆっくりお食事、くつろげそうです。体操の渡辺先生から紹介され、行ってみました。



みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご活用ください。

2021

11月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ◎健康麻雀②	3	4 ●健康体操	5	6
7	8 □音楽	9 ◎健康麻雀②	10 ◎健康麻雀③	11 ●健康体操 (in森のごはんやさん)	12	13
14	15	16 ◎健康麻雀②	17 ◎健康麻雀③	○書道	19	20
21	22	23	24 ◎健康麻雀③	25 ●健康体操	26	27
28	29 □音楽 「花育」	30 ◎健康麻雀②				

○書道(10:00~11:30) ◎健康麻雀②(13:00~16:00) □音楽(10:45~11:45)
●健康体操(10:00~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00) 「花育」13:30~14:00

INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)ま
とめて年会費納入で¥10,000
入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

“えん”では金曜日午後の麻雀教室生を募集しております。
また、各種講座の指導者も募集しています。
「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加下さい。



大分市敷戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

お問い合わせ・主催

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

