



2023 秋

10月も終盤。高地では紅葉も色づいていることでしょう。10月は寒暖差が大きく、皆さん、体調はいかがですか。10月の「えん」は各教室の再案内をしました。人数が多い方が励みになります。新しい会員、参加者が増えるとうれしいです。

さて、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」などと言われますが、何か関心があることがありますか？私は書道教室に行っていますので、仲間が出品した作品を観に県美展に行きました。11月末には、「えん」の会員の長船さんのご息子の長船善祐さんの個展がトキハ本店7階画廊であります。お時間がありましたら、お寄りください。スポーツは苦手ですが、この1か月あまりウォーキングで早歩きを週3、4日ほどしています。歩幅も広くなり、速く歩けるようになりました。有酸素運動の効果が少し見えてきたように思います。以前はきつくない歩き方だったので、効果が見えませんでした。寒くなっても続くよう、頑張ります。



仲間が増えるといいな・・・

10月中旬に「えんだより特集号～保存版～」を新聞チラシに折り込んで配りました。麻雀初心者教室に問い合わせがありました。まだ4人揃っていません。楽しくボケ防止ができると、関心がある方も多いかと思えます。私もそうですが、「覚えられるか不安」という思いが先立つようです。みんな同じ思いですので、思い切ってチャレンジしてみるとよいですね。人生100年時代、「30年前に麻雀覚えて楽しかった」なんて思い起こされるのではないのでしょうか。

音楽の時間も楽しくされてますよ。他の教室の方も一度ご一緒しませんか？懐かしい歌、朝ドラの主題歌・・・ご一緒に。生演奏によるイントロクイズなど、声出して笑って、元気が出ます。

体操は、健康についての情報を得ながら、ストレッチ・有酸素運動・筋トレができます。一人ではなかなかできないのではないですか？これもお勧めです。

書道教室の先生は仮名の大家です。実用書などを書いていますが、月1回楽しみながら筆を握ってみませんか。

麻雀も気負わず、楽しく。皆さん、7年続いています。(ワオ！)



ほっと一息

婆皿よしたけ (大分市中央町・wazawaza1F)

店名の「ばさら」とはダイヤモンドの意味。和食の職人が作るフレンチやイタリアンの要素を取り入れた和創作料理です。お皿や食器にも拘りがあるので、ゆっくり語らいながらお食事を楽しむとよいですね。接待やお祝い事・・・特別な日に利用されている方が多いようです。ランチとディナー、両方で使えます。また、座敷個室もあります。



みなさんが楽しく集い、お元気でいただけますように・・・

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。

2023

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 ◎健康麻雀③	2 ●健康体操	3	4
5	6	7 ◎健康麻雀②	8 ◎健康麻雀③	9	10	11
12	13 □音楽	14 ○書道 ◎健康麻雀②	15 ◎健康麻雀③	16 ●健康体操	17	18
19	20	21 ◎健康麻雀②	22 ◎健康麻雀③	23	24	25
26	27 □音楽	28 ◎健康麻雀②	29 ◎健康麻雀③	30 ●健康体操		

○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」13:00~13:30

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。



お問い合わせ・主催

大分市数戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

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

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

