

女性会だより

堺コッカラ体操とヨガで健康に! 健康体操会を開催

2月20日に本所大会議室で会員189人が参加して、健康体操会を実施。認知症予防などに効果があり、誰でも無理なく体操できる「堺コッカラ体操」をしたあと、「はじめてのヨガ」では、全身を気持ちよく伸ばし、リラックスしました。



◀リズムに合わせて♪



◀バランスをとって深呼吸

講師：Pleasant Hive
ヨガインストラクター和泉寛子氏

南八下支部

梅林公園内を散策後、フレンチのフルコースを堪能し、会員同士の親睦を深めました。



2月22日 30人参加 大阪城梅林公園

東百舌鳥支部

料理講習会を開催。餅のお好み焼きや麦みそを使った白和えなどアレンジ料理を楽しみました。



2月28日 45人参加

上神谷支部

法隆寺を参拝し、昼食にフレンチを堪能。“ならまち”では散策と買い物を楽しみました。



3月8日 36人参加 奈良方面

中央支部

ハーバリウム講習会を開催。花材などをボトルに入れ、専用オイルを注いで完成させました。



3月11日 27人参加

日置荘支部

須磨寺を参拝後、季節の料理を堪能。南京町などを散策し、会員同士の親睦を深めました。



3月12日 37人参加 神戸方面

クラブ員募集中!

見学も大歓迎!

お問い合わせは営農センター女性会担当まで
☎072-234-1900

園芸クラブ



活動日：毎月第3火曜日(場所は本所)
季節の花で、寄せ植えやフラワーアレンジメントなどを製作します。

社交ダンスクラブ



活動日：毎月第2・4水曜日(場所は本所)
ワルツやタンゴなど、丁寧な指導で楽しく踊れます。初心者大歓迎!

旅行クラブ



年1回の1泊2日の旅行をします。
観光や温泉、グルメなどを満喫するプランを計画しています。