

すこやか沼津

○総人口 190,417人 ○65歳以上人口 61,131人 ○高齢化率 32.1%
○シニアクラブ会員数 2,045人 ○シニアクラブ加入率 3.3%

～すこやか沼津 愛鷹支部 赤坂凌社会～

《概況》

◇趣味クラブの活動

・紙バンドでのバック制作

日 時：令和4年6月17日（金） 9時～12時 参加者：14名
 令和4年6月22日（水） 9時～12時 参加者：14名

会 場：赤坂公会堂

内 容：紙バンドでのバック作成

・生け花教室

日 時：令和4年12月29日（木） 9時～12時 参加者：30名

会 場：赤坂公会堂

内 容：お正月用の生け花教室

・己書講座

日 時：令和4年7月12日（火） 9時30分～11時30分 参加者：17名
 令和5年1月18日（水） 9時30分～11時30分 参加者：14名

会 場：赤坂公会堂

内 容：筆による一味違う書道

◇健康づくり活動

・ノルディックウォーキング

日 時：令和4年5月18日（水） 9時～11時 参加者：11名

会 場：赤坂公会堂周辺

内 容：ラジオ体操後、公会堂周辺を5kmほどノルディックウォーク

日 時：令和4年10月27日（木） 9時～11時 参加者：14名

会 場：赤坂公会堂集合後愛鷹広域公園

内 容：ラジオ体操後、広域公園周辺を5kmほどノルディックウォーク

・グラウンドゴルフ

日 時：令和4年6月21日（火） 9時～12時 参加者：11名

 令和4年11月8日（火） 9時～12時 参加者：10名※プレー終了後茶話会

 令和5年1月17日（火） 9時～12時 参加者：7名※プレー終了後清掃実施

 令和5年2月14日（火） 9時～12時 参加者：10名予定

 令和5年3月7日（火） 9時～12時 参加者10名予定

会 場：愛鷹地区センター コミュニティ広場

内 容：ラジオ体操後、4ラウンドプレー

・愛鷹地区センター コミュニティ広場清掃

日 時：令和4年7月12日（火） 9時～11時 参加者：6名

会 場：愛鷹地区センターコミュニティ広場

内 容：コミュニティ広場清掃

《成果》

- ・コロナ禍による外出自粛で、運動不足やコミュニケーション不足による体力・気力の減退が心配であったが、ワクチンの接種、感染防止対策を十分行ったうえでのものづくりや、屋外での運動で、和気あいあいとしたコミュニケーションが生まれ、体を動かす喜びが、健康維持に大変役に立った。

《今後の方針》

- ・今後も、外出機会の創設によるフレイル予防に趣味活動、健康づくり活動を継続していきたいと思えます。

【資料】

趣味クラブ活動/健康づくり活動 参加者募集の回覧

回覧

赤坂自治会の皆様

紙バンドを楽しみませんか今回は「プラスチック補強入りかご」です

(材料費は無料)

日 令和4年6月17日(金)
令和4年6月22日(水) 2日間
時 午前 9時 ～12時
所 赤坂公会堂1階大広間



持ち物 洗濯ばさみ少々 はさみ
木工用ボンド 少々
(用具のない方はお貸しします)

主催 赤坂 凌社会と
ボランティアの皆様

回覧

赤坂自治会の皆様

お正月をきれいな
お花で飾りましょう



赤坂公会堂において、お花の先生が
優しく教えてくれます。

(材料費は無料です)

日 令和4年12月29日 (木)
時 午前 10時 ～12時
所 赤坂公会堂 1階大広間
主催 赤坂 凌社会と
ボランティアの皆様

回覧

赤坂自治会の皆様

ノルディックウォーキングで
手・足・腰を鍛えましょう

令和4年5月18日(水) 9時
赤坂公会堂 前に集合
ウォーキングのできる服装で
飲み物だけお持ちください
用具はこちらで準備します
申込は赤坂凌社会 吉野まで
TEL926-0305

赤坂凌社会と
ボランティアの皆様

回覧

健康寿命にチャレンジ

楽しみながら
5,000歩、歩けます

令和4年6月21日(火曜日) 9時
参加希望者はお祭り広場に集合

赤坂凌社会では愛鷹地区センターで
グラウンドゴルフ大会を行います。
初心者は特にていねいにご指導いたします。
用具も揃っていますのでぜひ、参加して
健康になってください。

ウォーキングスタイルで
飲み物(お茶)だけ持って
来てください

赤坂凌社会 G G 同好会

回覧

7月12日(火)

愛鷹地区センター
コミュニティ広場の
清掃を行います
(ゴミ袋は用意します)

参加者は
お祭り広場に9時に
集合してください

赤坂凌社会 G G 同好会

回覧

赤坂自治会の皆様

己書(おのれしょ)講座

自由に描く絵のような温もりのある書です
是非、体験してみてください

日時 7月15日(金)
9:30~11:30
場所 赤坂公会堂
用具は全部準備します
参加される方は
8組鈴木 923-3141 まで
お申込みください



赤坂凌社会と
ボランティアの皆様

回覧

赤坂自治会の皆様

今回のノルディックウォーキングは
愛鷹広域公園周辺です
是非ご参加ください

令和4年10月27日(木) 9時
赤坂公会堂 前に集合
ウォーキングのできる服装で
飲み物だけお持ちください
用具はこちらで準備します
申込は赤坂凌社会 吉野まで
TEL926-0305

赤坂凌社会と
ボランティアの皆様

回覧

グラウンドゴルフ大会で
健康寿命を伸ばしましょう

令和4年11月8日(火曜日) 9時
参加希望者はお祭り広場に集合

初心者でもOK
用具も揃っていますのでぜひ、参加して
健康になってください。

ウォーキングスタイルで
飲み物(お茶)だけ持って
来てください

赤坂凌社会 G G 同好会

回覧

いつものように
グラウンドゴルフ大会です
皆で元気に遊びましょう

令和5年1月17日(火曜日) 9時
参加希望者はお祭り広場に集合
(今日はグラウンドの清掃もを行います)

初心者でもOKです
用具も揃っていますのでぜひ、参加して
健康になってください。

ウォーキングスタイルで
飲み物(お茶)だけ持って
来てください

赤坂凌社会 G G 同好会

回覧

赤坂自治会の皆様

己書(おのれしょ)講座

好評につき今季2回目です
初めての方も親切に教えて
もらえます

日時 令和5年1月18日(木)
9:30~11:30

場所 赤坂公会堂
用具は全部準備します
参加される方は8組鈴木 923-3141 まで
お申込みください

赤坂凌社会と
ボランティアの皆様

(活動の様子)

趣味クラブ紙バンドでバック作成



生け花教室



己書講座



ノルディックウォーク



グラウンドゴルフ



清掃作業

