

### 嵐山町文化団体連合会 募集

嵐山町文化団体連合会とは、嵐山町に在住・在勤する方を主とした文化団体で組織され、文化団体相互の連絡調整と嵐山町の発展に寄与することを目的とする団体です。新規加入者を募集します！お気軽にお問い合わせください！

#### 嵐山写真クラブ

ふれあい交流センターを会場に年1度、写真展を開催します。他にも史跡の博物館写真展の開催や武蔵嵐山駅にて嵐なびギャラリー展、ふれあい交流センターロビー展を実施中。年に1、2回写真撮影会も行っています。会員募集中です。写真は好きだが発表する場がない方や写真を始めたいが操作など不安な初心者の方でも歓迎します。

日それぞれの写真展に向けて個人での活動です。  
費年4,000円 会員数13名  
問杉田庄治 Tel.080-6510-5983

#### いろ紙アート

カラー洋紙を手で切ったり、カッターを使用し、モダンな風景・花・ペットのイラストを制作します。切り紙やはり紙とも異なる作品が出来上がります。大きさは最大A4サイズまで。10名募集中

日火曜日10時～13時 月2回の稽古  
講師元渋谷東急百貨店カルチャースクール  
いろ紙アート講師・千代田朗  
費初回2,400円(材料費)、会費は1回1,200円と教室使用料は人数割り 問千代田朗 Tel.0493-62-4528

#### 嵐山互葉会

昭和45年に「互葉会」設立  
2、5、11月にふれあい交流センターで展示会開催、他に実技研修を随時開催または、バスで視察研修実施。入会お待ちしております。

日頃、会員各自が個人活動(植物に触れる心地良さを体験) 費年2,000円 会員数男性10名 女性4名  
講師実技研修の内容により随時依頼  
問大塚洋一 Tel.0493-62-2697

#### 白露の会(俳画を学ぶ会2)

俳句や観察したものを元に、墨、顔彩で俳画的技法を用いて表現することを習得します。  
日第1、3木曜日9時30分～12時 費月1,500円  
講師田幡順子 会員数10名  
問田幡順子 Tel.090-4241-8646

#### 嵐山陶芸クラブ

国立女性教育会館の美術工芸室での作陶。会員相互に教えあつての技量アップをします。陶芸を始めてみたい方は、お問い合わせください。  
日月に2回 月曜日の午前中 会員数現在9名で活動中 費月1,000円程度  
問中塚毅 Tel.090-4422-7803

#### 嵐山切り絵の会

個人の好きな絵画または写真等を自分自身で修正し、切り絵にする。  
日月1回～2回 費月1,000円 講師勝又誠子  
会員数5～6名 問勝又誠子 Tel.0493-62-4330

#### 嵐山将棋クラブ

年3回の将棋大会 初心者、学生、お子様歓迎  
日毎月第1、3土曜日13時～17時  
場ふれあい交流センター 費2023年は無料 2024年以降は未定 講師尾崎司郎 尾崎哲也  
会員数20名程度 初級者～高段者  
問尾崎司郎 Tel.090-1698-0296  
sophia.ozaki.t@gmail.com  
ホームページはこちら

#### 嵐山町囲碁の会

定例囲碁大会→年4回 次回は11月で第95回  
嵐山町囲碁選手権大会→年1回。  
勝ち抜きトーナメント(敗者復活戦)  
嵐山町在住・在勤の会員募集  
日囲碁練習日→毎週火曜・土曜日  
9時～17時まで 自由対局  
場ふれあい交流センターで活動中 会員数24名  
費年3,000円  
定例囲碁大会1,500円  
問大滝公文 Tel.0493-62-3258 090-2540-7648

#### 嵐山町書人会

町内の書道愛好者による集合体。ふれあい交流センターにおいて年1回の本展の開催。嵐なびに作品展示。  
日不定期 費年1,000円 本展の出品料1,000円  
会員数16名 問津田好一 Tel.090-9955-7744

# 元気あっぷ通信



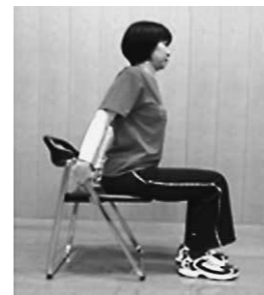
フレイル予防のポイント、運動の中から今回は上半身のストレッチを紹介します。

## 今日から始めよう！筋力アップ③

日々の生活で体を動かすことは、運動器の機能低下を防ぐだけでなく、心の健康などにも役立ちます。無理をしないで続けられる運動習慣を身につけましょう。

### 胸広げ

胸をそらす

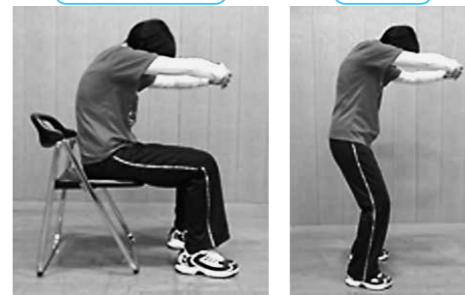


### 背中ストレッチ

背中、首を丸めて手をできるだけ遠く

椅子に座って

立って



### 肩の上げ・下げ

上げて！

下げて！



ストレッチの注意…息を止めずに呼吸しながら20秒程度、ゆっくり伸ばしましょう！

肩や腰に痛みなどがある人は、かかりつけ医などに相談してから行いましょう。また、トレーニング後に痛みが強くなった場合も医師に相談しましょう。 問長生きがい課 Tel.0493-62-0718

## 第2弾！ウォーキング講習会 in 嵐山カントリークラブ 開催します！

問長生きがい課 Tel.0493-62-0718

今年5月に開催したウォーキング講習会の第2弾を行います。きれいな芝生を歩いてリフレッシュしてみませんか？

日時 10月16日(月) 10時～12時(9時30分受付開始)  
内容 健康運動指導士によるウォーキングや運動時のコツ等をお伝えした後、嵐山カントリークラブのコース内を散策。\*5月開催時とは異なったコースでの散策を予定しております。

対象者 町内在住または在勤の方でご自身で嵐山カントリークラブまで来られる方(送迎はありません)

持ち物等 動きやすい服装、運動靴(革靴やヒールなどは禁止)、水分、タオル等

定員 100名

申込み 長生きがい課(Tel.0493-62-0718)

申込み締め切り 9月22日(金)

詳細は、開催前に参加者へお送りします。参加賞も用意しておりますので、ぜひご参加ください。



## うちの子「結婚」しないのかしら？ 独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、プロの仲人がお答えします。  
まずはお気軽に仲人にご相談下さい  
☎049-243-8428  
結婚相談所 ムスベル 広告

福祉用具 レンタル 福祉用具 販売 バリアフリー リフォーム 広告  
嵐山町で唯一の福祉用具取扱い店 介護保険対応 住み慣れた地域での暮らしを全力でサポートします！  
☎0493-63-1887  
「なごみ空間工房」 ホームページ お気軽にお問い合わせください！  
なごみ空間工房 福祉用具貸与事業所 一級建築士事務所  
嵐山町菅谷141-2