

回覧

押延区自治会長 宮本 俊寛
ふれあい協力員サークルリーダー 千田 徹

2月の“おしのべサロン”は、

グラウンドゴルフです。

グラウンドゴルフの考えられる効果は、

- ① **柔軟性の向上**: クラブを使ってボールの飛距離と方向をコントロールするため、体の柔軟性が向上します。
- ② **集中力の向上**: 正確なボールの打撃には注意力や集中力が必要です。これにより、認知機能や精神的な鍛錬が期待されます。
- ③ **ストレス軽減**: 屋外での活動や自然の中でのプレーは、ストレスを軽減し、リラックス感をもたらします。
- ④ **社交的な側面**: 友達や家族と楽しむことができるスポーツであり、社交的な側面も強調されます。良好な人間関係は精神的な健康に寄与します。

日 時：2月5日（木） 10:00～12:00

場 所：児童公園&押延集会所

参加費：100円

昼 食：各自ご用意下さい。



お知らせ

おしのべサロンは、毎月(1月と8月を除く)第1木曜日午前10時～午後1時30分(終わりの時間は変わる場合があります。)児童公園や押延集会所で開催しております。

どなたでも気軽に立ち寄って、お茶を飲んだりゲームをしたり、お喋りをしたりして楽しいひと時を過ごしてみませんか。

皆様、散歩のついでに出向いて、お茶飲みやお話しにきてください。

お待ちしています…