

# 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練が期待されます。
- 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。

お待ちしております...