



4月5月上旬の活動報告

全てのサークル・教室の活動は中止でご報告はありません。

<お知らせ> 薬草による健康作り講座(第2期)改訂版

新型コロナウイルス感染防止対策のため、5月16日(土)講演は、中止といたしました。

その後の日程については、下記のように変更して実施します。

9月12日(土)	9:30~11:30	オリエンテーション	江汐公園
10月17日(土)	9:30~11:30	秋の竜王山散策	竜王山
10月24日(土)	9:00~15:00	秋の竜王山薬草定食	市民館調理室
11月14日(土)	9:30~11:30	薬草の利用方法	理科大
12月12日(土)	9:30~11:30	お薬講座と健康相談	理科大
1月30日(土)	9:30~11:30	閉校式	理科大

※状況によって内容が変更する事があります。

参加費 3500円

※支払いは、講演初日にお支払い下さい。

募集枠に若干の余裕あり
希望者はお早めに申込みを

問い合わせ すげえちゃ・高泊事務局 080-6267-4141
E-mail sugeecha.takatomari.2013@gmail.com

<お知らせ>「すげえちゃ・高泊」令和2年度 会員募集・総会について

現在全ての教室・サークル活動が停止、また総会も実施出来ていません。

今後の活動方針についての話し合いも含め、総会を下記の日程で開催いたします。

日時：6月20日(土) 18:00~ 各グループ1名参加

場所：クラブハウス

※只今、今年度の会員募集中です。入会希望者は、高泊事務局までご連絡下さい。



<お知らせ>

手軽に手に入るヨモギの若葉入り

中国式カステラ“馬拉糕”のレシピを

お教えてください。詳しくはすげえちゃ・高泊のホームページをご覧ください。

ステイホームが叫ばれる今、是非スイーツ作りに挑戦してみてください。

あのIMOTOシェフが教える
お家でできる 簡単スイーツ



すげえちゃ・高泊 教室・サークル 紹介

健康体操 指導者 森下 正興

毎週水曜日 19時30分~20時30分

会場;郷自治会会館 日頃の運動不足、ストレス解消に雑談しながらストレッチ体操、時には脳トレもやっています。

後半は太極拳の動きを取り入れた有酸素運動で毎回10数名

の愛好者の皆さん方が楽しい汗を流しています。興味のある方は是非参加して下さい。

