

## 11月下旬から12月中旬の活動報告

**薬**草講座の7回目が、11月25日(土)10時～理科大で「からだの内側から、輝くための運動講座」と題して理科大講師の 宇野 直士先生と奥様でピラティスインストラクターの美喜子氏迎えて開催されました。

まずはフレイルとは何か。それに早く気付くための身体機能チェックを行なった後、静かな音楽が流れる中、自分の体重を負荷に、指示に従ってゆっくり身体を曲げ伸ばしました。身体を整え柔軟性やインナーマッスルの強化を目指しました。

**す**げえちゃ・高泊の10年近い地道な活動が認められ、県より表彰されました。



**薬**草講座の8回目が、12月16日(土)10時～理科大で「お薬講座」と題して開催されました。講師は山陽小野田市薬剤師

科大で「お薬講座」と題して開催されました。講師は山陽小野田市薬剤師

会会長 ファミリー薬局の上林 雅樹薬剤師と山陽小野田市薬剤師会専務理事 アイエム薬局の松垣 裕明薬剤師で、年末年始に多い胃の痛みを例に、ドラッグストアにたくさんある胃薬の中から、自分に合う薬を選ぶ方法を教わりました。体内年令測定箇所には長蛇の列ができていました。

**年**末の大掃除を12月16日(土)13:30～すげえちゃ・

高泊のクラブハウスでもおこないました。最後は県から頂いた表彰状を掲げ、来年の一層の活躍を誓い合いました。



## 《 お知らせ 》

「みんなで考える 竜王山の未来」のパネルディスカッションに参加してみませ

日時：令和6年1月20日(土)10:00～(薬草講座9回目の中で実施)

場所：山口東京理科大学 711 教室 参加費無料 申し込み不要

講師：嶋田紀和(山陽小野田市語り部の会) 草野隆司(樹木医) 福田清治(山野草のエキ保存会代表) 高橋雅彦(山陽小野田市都市計画課) 嶋本 顕(山口東京理科大)



## 2月のウォーキングのご案内

～花の中をウォーキングの後は、いちご狩り等・・・～

- 日時：2月3日(土) **要申込** 参加費(会員無料 非会員200円 小中学生100円)
- 集合：花の海駐車場 10:00 (現地集合・現地解散)
- 日程：花畑1時間程度ウォーキング → 11:00～いちご狩り → 解散(昼食・買い物等)
- 費用：いちご狩り費用(大人2300円 子供1800円 75歳以上1200円) 昼食代、買い物代、若干補助あり
- その他：申込〆切 1/27(土) 詳細はすげえちゃ・高泊 高橋(☎0836-84-1065)まで



FARM FOR SEASONAL PROGRAMS  
**HANA NO UMI**  
ATTRACTION OF AGRICULTURE

いちご狩り

12月上旬～5月下旬

西日本最大規模!!  
時間無制限! 食べ放題!



株式会社 花の海

山口県山陽小野田市埴生 3392

☎0836-79-0130

https://www.hana-umi.com

平日 10:00～17:00

土日祝 9:30～17:00

年中無休



すげえちゃ・高泊を  
応援していまーす!