



つばき Diary

第二号

朝晩はめっきり寒くなりました。皆様お変わりありませんか？
先日、ヒガンバナがたくさん咲いているのを見ました。秋ですね。
幽霊花とも言われていますがとてもきれいで、思わず写真を撮ってしまいました。
やっぱり、花は心を和ませてくれますね。



水道修理センター情報

住所：呉市中通1丁目2-29 研光ビル2階の奥（マッターホルン病院の近くです）
電話：0120-477-442



講習会案内チラシと「つばき Diary」の配布をした後に全員集合。
なかなかの男前達?が潜水艦を見て、
☆ハイ・ポーズ☆
オレンジの服って目立ちますね(笑)
見かけたら、声をかけてくださいませ!!
ちなみに、女性もいますが・・・
今回は撮影者になっています。

11月のイベント 整理・収納勉強会 参加費無料

- 6日(金) 押込集会所 ①午前10時～のみ
- 10日(火) 川原石集会所 ①午前10時～ ②午後2時～
- 12日(木) 和庄集会所 ①午前10時～ ②午後2時～
- 17日(火) 第3団地老人集会所 ①午前10時～ ②午後2時～
- 25日(水) 長迫自治会集会所 ①午前10時～ ②午後2時～
- 27日(金) 畑老人集会所 ①午前10時～ ②午後2時～

午前・午後と同じ内容です。お近くの会場にぜひお越しください。
今回は整理収納をテーマに勉強会をします。年末に向けてお部屋のお片付けの参考にしてください!!

募集

皆様からの投稿を募集!!下連絡先まで応募ください
メールアドレス：mizuno@n-plan.jp
電話：0120-477-442
郵送：〒737-0046 中通1丁目2-29 研光ビル2階

イベント情報、お店情報、趣味やペットのことなど何でもOK!!
ぜひ、御応募ください
採用者の方には粗品プレゼント

世羅高原に行ってきました。ダリア祭開催中でした。
見たこともないダリアでいっぱい。とてもきれいでしたよ。
春にはチューリップの花でいっぱいになるそうです。



◇ ダリアの花言葉
「優雅」「華麗」
◇ ダリアを国花とする国
メキシコ

健康広場

体操教室紹介します



呉市中通1-2-29 研光ビル2階



呉市本通4-8-18 ダイアナビル1階

体操教室お申し込み・ご質問などは
090-4896-5004
co-re@docomo.ne.jp
オオツカ ヒロシ



こちらは皆さんと一緒に体を動かす教室です。
いろんな方とお知り合いになるきっかけにもなりますよ。
楽しくストレッチしませんか!



こちらは個人向けです。
マンツーマンでの指導・矯正など。
しっかりとやりたい方におすすめです!

オオツカ先生からの一言

身体にとって本当に必要な動きを中心とした体操の教室です。
ちょっとしたやり方で体がだんだんと楽になりますよ!
見学、体験からぜひどうぞ(*^^*)

体験してきました

Coの教室に行ってきました。激しい運動ではないのに汗が。。次の日には筋肉痛。。びっくりしました!!
何日かスッキリとして体調も良かったです。
継続していきたいと思っています
☆継続は*美*なり☆ 取材：水野
次回から簡単な体操を紹介してもらいますよ!!



発行元

水まわり修理とリフォームの専門店 呉市中通1丁目2-29 研光ビル2階
呉市水道局指定 **水道修理センター** **0120-477-442**