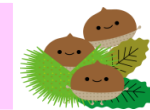




秋も一段と深まり冬が駆け足で近づいてくるのを感じながら、ふと見つけた日だまりのぬくもりにホッとすることこの頃です。スポーツで汗を流した後は、体調管理に気を配り風邪など召しませぬよう。。



11月の大人のバス遠足 紅葉を求め曹源寺へ

修行僧のほとんどが青い目のお坊様という、唯一外国人に日本の心、わび、さび、禅などを教えている曹源寺に、鮮やかな紅葉を見に行く遠足です。この寺は岡山藩池田家の菩提寺で岡山の紅葉の名所です。深まりゆく秋のひととき、贅沢な時間を楽しみませんか？



日時：平成30年11月21日(水)
9時出発～16時30分

集合：柵原総合文化センター

参加費：会員3,500円1日会員4,000円
(昼食代含む)

申込締切：11月15日(木)

定員になり次第締め切ります。



やなはら文化祭に出展しました



10月26日～28日まで
柵原総合文化センターにて

元気な園児たちの
テープカットで
いざ開会 ✂

いきいき体験教室揺れる熱帯魚



手作りサークルの香るお花小物



【旭地区でもノルディックウォーク教室を開催】

10月1日に旭地域の西川地区にスポレク柵原から2名の指導員がノルディックウォークの指導に行ってきました。大好評をいただき皆さんポールも買い揃え、今旭地区にはノルディック人口が急増中！ご希望があれば指導者派遣もいたします。



facebook

ページ情報

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございます おかげさまで10月31日現在ページへのいいね!が757件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(_)_m



10月の総合リーチ(注目度)/トップ1

投稿日 10月のバス遠足 292 point
10月21日

★★平成30年度の入会申し込みを受け付けています。
★★入会された方には記念品を差し上げています。
是非スポレク柵原へご入会ください。

今からでも間に合いますよ。

スポレク柵原のパソコン教室で年賀状作り！

★11月19日・26日(毎週月曜日)

★12月3日・10日・17日・24日(毎週月曜日)

午前の部10時～・午後の部13:30～

詳しくは事務局までお尋ねください。

スポレクニュース

第 160 号
Nov 11 2018

11月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197

