

# 笑顔で！楽しく！悠々ライフ

歌って体を動かして  
楽しく脳トレ！



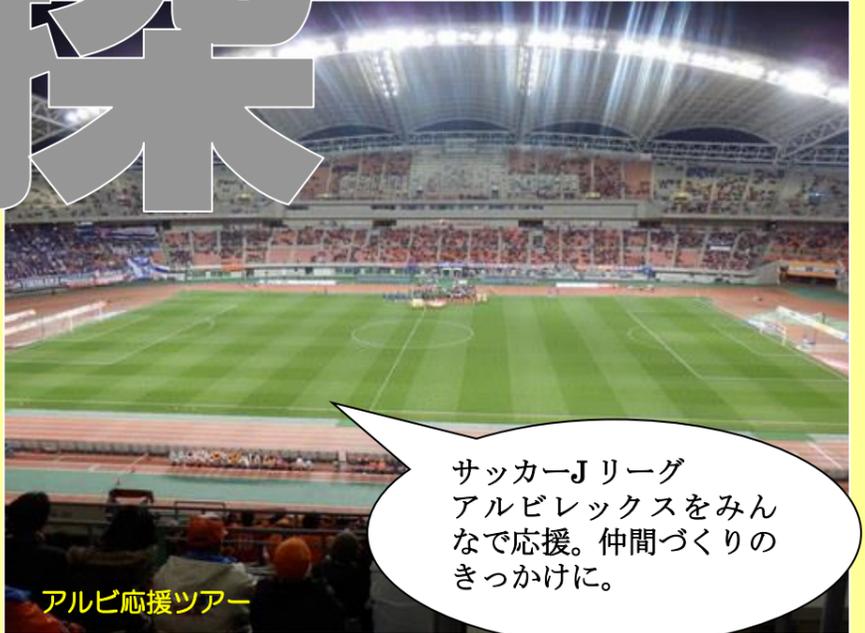
悠々健康カラオケ



ピンポン遊びましょう

日常と違う時間と仲間。  
新たな出会いが楽しい。

## 探



アルビ応援ツアー

サッカーJリーグ  
アルビレックスをみんな  
で応援。仲間づくりの  
きっかけに。

## 体

体の健康は大事なこと。  
長生きの秘訣です。

山に登ろう



初心者パソコン

パソコン（ワード）を  
学びます。文書や年賀  
状の作成に挑戦！

## 学

知る喜びを充足させる。  
頭にも栄養を与えよう。

見附にまつわる雑学を  
学びました。戊辰戦争  
や遺跡発掘、三条地震  
など、テーマは様々。  
講師は淡路久雄さん。



見附の雑学



悠々歌声喫茶

唄って笑って元気になろ  
う！童謡から歌謡曲まで…  
皆で一緒に楽しく唄って  
います。



唄いましょう。笑いましょう。  
皆で集って仲間づくり。



悠々ライフ誕生祭

## 楽

# みつけで、仲間づくり

「がんばらない」「競わない」「出入りが自由」をキャッチフレーズに、定年など人生の節目を契機に、見附での生活に重点を移そうと考えている方々が、地域で楽しみながら生きがい探しや仲間作りが出来るプロジェクト、それが「悠々ライフ」です。

ボランティアの仕掛人が企画するイベントの数は、現在、毎月約20種類にものぼり、誰でも参加でき、加えて仕掛人自らも楽しんで実施している姿が魅力となり、参加者も増えています。上達や向上を目指さず、メンバーも固定せず、誰でも参加できて、新たな仲間の輪を広げていくこと、それが「悠々ライフ」の約束です。

**さあ！一緒に 笑いましょう！ 遊びましょう！**