

## 1 いきいきSUNクラブ文化祭

SUNクラブの新しいイベントとして「いきいきSUNクラブ文化祭」を開催します。クラブには現在27のサークルがあり、日頃の練習の成果を皆さまに披露します。詳細は以下の通りです。皆さまのご来場をお待ちします。  
 ※「いきいきシニア初春のつどい」に出演していただいた「Sendai Sweet Jazz Unit」=写真=の皆さんのステージがあります(10:30~11:20)



**開催要項**

- 日時/3月29日(水) 10:30~15:00
- 会場/仙台市福祉プラザ(地下鉄五橋駅南1番出口からすぐ)  
ステージの部は2階ふれあいホール  
作品展示の部は2階ギャラリー
- 入場料/無料
- その他/練功十八法や絵手紙教室も参加します。  
駐車場の台数は限られていますので、公共交通機関をご利用願います。

## 3 及川亮絵手紙教室第6回作品展示会

SUNクラブ「及川亮絵手紙教室」の第6回作品展示会が昨年11月15~20日の6日間、仙台市青葉区の東北電力グリーンプラザギャラリーで開かれました。

教室の会員50人と中国帰国支援センター6人の絵手紙を中心とした展示作品は2000点を超える数に。絵手紙に加えて巻物、色紙、羽子板、短冊、うちわなど会場いっぱい作品が並び、見る人の目を楽しませました。

6日間の入場者は2669人、1日平均445人で、2012年5月の前回入場者数の2178人を大きく上回りました。最近の絵手紙への関心の高まりが伺えます。



多くの来場者でにぎわった展示会

会場を訪れた人からは「こんな絵手紙をもらったら心温まるでしょうね」「やっぱり手作りが一番」などと応援の声をたくさん頂きました。

教室は1クール(3カ月)全6回。第1・3月曜に仙台市青葉区本町3丁目の宮城県管工事会館で開いています。問い合わせはSUNクラブ事務局へ。

## 2 「私たちと一緒に宮城を元気にしていきましょう!!」

### 皆さんおなじみの健康呼吸体操 SUNクラブ練功十八法

練功十八法とは病気にかかりにくい丈夫な身体づくりをする予防医学の運動処方です。

**【前段→筋肉をほぐすストレッチ体操】**  
**【後段→関節を緩め内臓の緊張をほぐし、つぼやマッサージを取り入れたバランス体操】**  
**【益気功→呼吸機能を無理なく向上させ、つぼやマッサージを取り入れた、より深い呼吸体操】**

NPO法人日本健康づくり協会は、練功十八法の日本での普及活動を中国上海練功十八法協会から正式に認可され、出版物や音像商品などの販売に関する権利を取得している日本の支部組織です。協会公認の教室や有資格者については下記の連絡先からお問い合わせください。

現在、SUNクラブ練功十八法では、日本健康づくり協会理事長で医学博士の永田晟氏の下でつくられた、自律神経のバランスを整えることを目的とした「息息息長寿命体操」も準備体操として取り入れています。

活動は月3回、火曜の午前に141ビル(仙台三越定禅寺通り館)5階のエル・パーク仙台で行っています。3月29日(水)に仙台市福祉プラザで開催の「いきいきSUNクラブ文化祭」に参加します。椅子に座ったままでも大丈夫!当日はぜひ、ご体験ください。

宮城支部は「スマートみやぎ健民会議」の会員です。各地域や会社などで健康づくりに取り組む皆さん、「健康呼吸体操を取り入れてみたい」とお考えの方は、ぜひご連絡ください。私たちと一緒に宮城を元気にしていきましょう!!

■連絡先/SUNクラブ事務局、または日本健康づくり協会宮城支部  
 TEL070-6953-8885(長沼)

## いきいきSUNクラブでは新規会員や行事参加者を募集中

# 同世代の仲間と楽しく交流しませんか!

**入会金なし 年会費3000円(夫婦4000円)で10の特典**



- 特典① 会員紙「SUNクラブニュース」の送付
- 特典② 年2回の会員感謝イベントにご招待
- 特典③ 県内主要観光施設の入場料や施設券割引
- 特典④ テーマのある会員旅行を企画・募集
- 特典⑤ ベストシーズンの登山や歩く旅行商品の割引

- 特典⑥ ユニークな趣味の講座を開催
- 特典⑦ 音楽や演劇の鑑賞券を割引販売
- 特典⑧ 趣味の講座開設やサークル運営を支援
- 特典⑨ シニア向け情報誌「いきいきライフみやぎ」の送付

行事優先参加券贈呈キャンペーン実施中(詳細は事務局まで)

宮城県内に在住またはお勤めの55歳以上の方を対象としています。

問い合わせ先/宮城県社会福祉協議会内いきいきSUNクラブ事務局 TEL022 (223) 1171 入会案内をお送りいたします