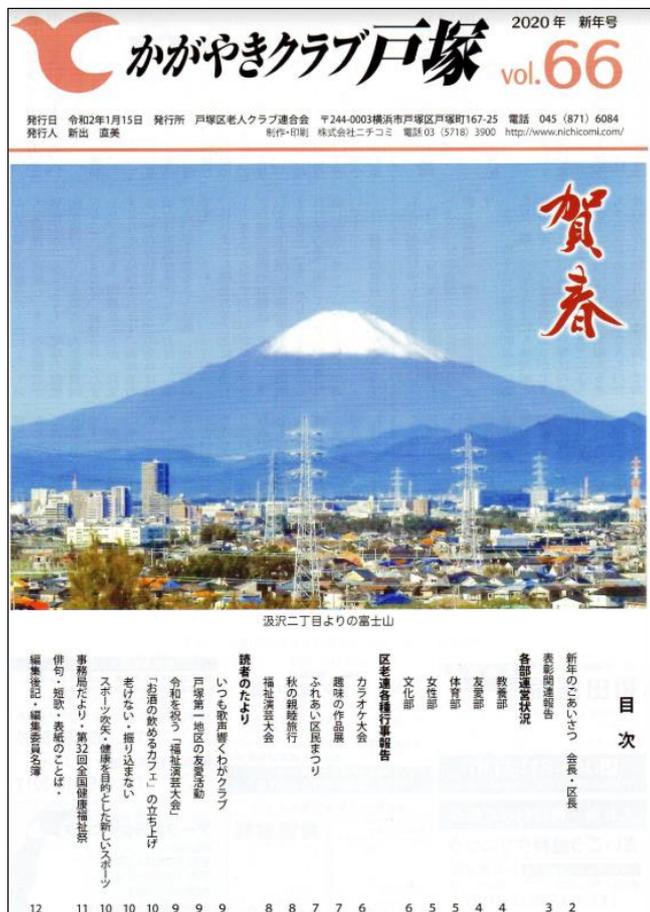


かがやきクラブ戸塚とは：戸塚区老人クラブ連合会は、いきいきと輝く高齢者のクラブにふさわしい愛称として「かがやきクラブ戸塚」を使い活動しています。

- ❖ かがやきクラブ戸塚は、戸塚区在住の会員による自主組織です。
- ❖ 110クラブ、7,100人の会員が活動しています（概数）。
- ❖ 60歳以上、30人以上の会員（男女不問）で1クラブです。



スポーツ吹矢・健康を目的とした新しいスポーツ

大正地区 エル・エル・クラブ
鈴木 健之

腹式呼吸をベースにしたスポーツ

スポーツ吹矢は6〜10メートル離れた円形の的をめがけて、息を使つて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。

吹矢式呼吸法が「礼に始まり礼に終わる」一連の基本動作です。手軽にでき、安全で高い運動能力や腕力はいりません。

1ラウンド5本の矢を吹き点数を

スポーツ吹矢は手軽で健康にも効果があります

競います。真ん中が7点で5点・3点・1点と外側に向かい点が低くなります。この呼吸法により、ストレッチ解消、動脈硬化予防、脳の老化防止、内臓機能の活発化などさまざまな健康効果が期待されます。

エル・エル・クラブ「あるードリーム横浜」では、個人戦から入り、3グループに分かれて団体戦を競い、仲間と無理せず楽しんでいきます。

蓋取ればアートのやうな節料理
神神し初日に染まる遺産富士
干支の「子」や一句捻りて筆始め

エル・エル・クラブ 下田 忠恵

エル・エル・クラブ 鈴木 正彦

歳を食み誰憚らず着ぶくれて
あらたまを祝う心も生きてこそ
秋晴れや弄りまわして駄句となり