

育樹会へのお誘い

日時 6月25日(土) 午前8時から9時
※雨天の場合は翌日26日(日)
内容 地域の皆さんと一緒に植樹した
木々の周辺の除草。
場所 尾張広域緑道
集合 ラ・モーナ幼稚園南側(駐車可)
対象 作業ができる方ならどなたでも
持ち物 除草作業の道具 作業しやすい
服装(軍手・帽子等) 水分補給のお茶
問合せ先 大口町NPO登録団体 Genki
森もり ☎95-4581(代表)



海外救援衣料回収にご協力を!

海外救援衣料回収活動

中古衣料回収・輸送費の募金 アジア・アフリカを中心
に海外の恵まれない方々へ寄贈する、中古衣料の回
収およびそれを輸送するための募金をおこないます。

日時 6月25日(土) 午前9時から正午(雨天決行)

場所 (株)東海理化・本社 正門(南側)付近

回収するもの

▽中古品 洗濯またはクリーニング済みで清潔な衣類
や毛布(Tシャツ・トレーナー・ジーンズ歓迎)

▽新品または未使用品(下着、タオル、シーツ類)

回収できないもの ▽ベビー服、ベビー用品、ジャケッ
ト、スーツ(上着)、スカート、ワンピース類▽小物
類(ネクタイ、帽子、靴下)

※汚れのひどい衣類はご遠慮願います。

輸送費募金 ミカン箱1箱あたりの衣料を輸送するの
に1,000円かかります。ご協力をお願いします。(募
金のみでも受け付けます)

問合せ先 (株)東海理化 総務部ボランティアセンター
☎95-0245

健康文化センター

ほほえみプラザ通信

トレーニングセンター利用について

夏に向けてフィットネス①

トレーニングセンターで二の腕をスッキリ!

バストアップ、二の腕の引き締めにも効果的なマシンはチェ
ストプレスです。バストを支え、持ち上げる胸から肩回り、
二の腕を引き締める筋肉をすべて使

います。正しい姿勢を意識す
るので姿勢改善の効果も期待
できる筋力トレーニングです。
腕を伸ばし、肩のつけ根か
らゆっくりねじると二の腕
の引き締めはもちろん、リン
パを刺激することで循環
がよくなります。体の代謝
をよくすることで脂肪が燃
えやすい体になりますよ!



チェストプレス

2万人体力測定実施中

毎月第2水曜日は「体力測定の日」
今月は6月8日(水)に実施します(予約制)

時間

- ①午前10時から
- ②午前11時から
- ③午後1時から
- ④午後2時から
- ⑤午後6時から
- ⑥午後7時から

場所

トレーニングセンター体力測定室 他



初めて利用・申込みされる方は初回登録が
必要です。利用カードを作成しますので、
顔写真(3cm×2.5cm)をお持ちください。
(未成年の方は保護者の印鑑が必要です。)

ほほえみプラザ5階 トレーニングセンター
午前9時から午後9時
申込みおよび問合せ先 ☎94-0057

<http://www.oguchi-training.com/index.html>