

パナソニック松愛会  
**茨木摂津支部だより**  
 会員数 (12月1日現在) 720人  
 発行人: 西 三千雄 編集人: 小森 俊夫  
 ホームページ

**明けましておめでとうございます 2023年元旦**

**健康わいわい倶楽部 「ノルディックウオーキング」**

12月4日(日) 万博記念公園で参加者32人で「ノルディックウオーキング体験コース」を開催しました。天候も心配されましたが無事に開催することが出来ました。日本ノルディックフィットネス協会 マスターインストラクターの岡本猛先生の指導のもと準備体操の後、歩行の基本について学び、3Kmコースをウオーキングしました。体力のない世代には最適で、膝や腰への負担も少なく姿勢も改善され、参加者の皆さんにも非常に喜んでいただきました。気持ちのいい汗をかき、お互いの交流を深めました。ウオーキング後は、「ららぽーとエキスポシティ」まで移動し各自昼食をとりました。なお、この行事は50周年記念行事として、参加者全員に記念品の友愛タオルと極楽湯入湯券をお渡ししました。



「ららぽーとエキスポシティ」まで移動し各自昼食をとりました。なお、この行事は50周年記念行事として、参加者全員に記念品の友愛タオルと極楽湯入湯券をお渡ししました。

**同好会活動の紹介 北摂歩こう会 第184回 “長岡天満宮～光明寺～観光竹林を巡る”**

11月10日(木) 阪急京都線長岡天神駅に午前10時に28人が集合、晴天に恵まれ気分は最高、紅葉の名所長岡天満宮本殿でコース説明後、30分間の自由散策、西山公園体育館で「昼食・懇談」午後は、光明寺に立ち寄り、集合写真を撮影後境内の紅葉を満喫し、観光竹林を通り抜け、西向日駅で帰宅まで全員の安全を祈り解散しました。



【HP】 茨木摂津支部HP 同好会活動一北摂歩こう会

**同好会活動の紹介 第109回ゴルフ同好会例会**

12月1日(木) 茨木摂津支部ゴルフ同好会第109回例会を亀岡ゴルフクラブで実施しました。12月に入り寒波襲来とのニュースで防寒対策を実施しての開催でしたが雨にも降られず、本年度最後の大会で参加者は30人でした。



優勝者 (益富さん)

【HP】 茨木摂津支部HP 同好会活動一ゴルフ同好会

**今後の主要行事計画 (支部および同好会)**

- 1月6日(木) ~10日(月) 北摂写真クラブ写真展
- 1月12日(木) 北摂歩こう会 第185回 飛鳥路を歩こう
- 1月29日(日) 新春懇親会 **2面に案内**
- 3月9日(木) 北摂歩こう会 第180回京都渡月橋・広沢池・車折神社を巡るコース
- 3月12日(日) 長寿祝賀会 (米寿・喜寿の対象者にご連絡)
- 4月4日(火) 社会見学クラブ「一乗谷朝倉遺跡の見学」

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で行事の延期・中止などの変更される場合があります。

**市街地クリーン大作戦 中止**  
 2022年11月13日(日)  
 予定の市街地クリーン大作戦は降水量確率50%で中止となりました。