

# “明るくアクティブ” それが1班

花見の宴  
2014年4月  
吹上・元荒川



## 「健康」

- ・健康第一
- ・自分のことは自分で
- ・生きがいを持つ
- ・ピンピンコロリ

## 「自分らしく」

- ・悠々自適＆優遊自適
- ・自分らしくいられる生活
- ・生き生きとした日々
- ・趣味を持つ

仲間から学んだ  
ライフスタイルの  
キーワード

### 「明るく・前向き」

- ・大いに遊び楽しむ
- ・新しいことに挑戦
- ・明るく楽しく笑って
- ・仲間づくり

### 「ゆとり」

- ・ゆとりある生活
- ・気持ちの持ち方
- ・体調
- ・時間と経済のゆとり



花壇ボランティア  
2014年5月・7月  
熊谷スポーツ文化公園



史跡訪問  
2014年6月  
妻沼・聖天山