

健生北海道

もうすぐ二十一世紀

健康生きがいづくりアドバイザー

北海道協議会副会長 水沢 裕一

二〇〇〇年もあと三ヶ月となり二十一世紀のカウントダウンが始まります。

日本の二十一世紀は大激変そのものでした。「敗戦」「復興」「繁栄」「低迷」多くの会員の皆様もそのめまぐるしい変化を肌で感じとったことでしょう。

さて世紀が変わっても「社会経済情勢の変化」「情報化社会」「少子高齢化」のキーワードは変わりません。そしてこれから日本社会を支えていくのは「若者」のみならず、むしろ「中高年層」といつても過言ではありません。

その中高年の「健康」や「生きがい」を

地域や職場でサポートする私たちですが、健生北海道にとつて今年は貴重な動きがい

ゴー!

思っています。

来たる二十一世紀、お互い健康でレッツ

ゴー!

シイベントでの健生屋台村の成功④札幌市民カレッジ「中高年の健康・生きがいづくり」4講座開講⑤大成町老人施設「長生園」芸能訪問などです。会員居住地での活動が進んだことも特徴です。そして何より、会員が増えたこと、このことを素直に喜びたい。新会員は思つたとおり(?)ユニークで色々なキャリアの持ち主ばかりです。会員が増えることで協議会として厚みがでますし、活動エリアが広がります。そして会員相互の交流が促進され、私には貴重な人間関係が体験できました。

最後に私事ですが、昨年暮れから今年一月末日まで入退院を繰り返しました。一命はとりとめたものの、あらためて「健康のありがたさ」を感じております。健康あつての人生で、今では闘病生活も良かつたと思つております。



いろいろありました

- ①各種講演・実習
- 会 ②浜頓別町民とのふれあい事業
- 参加 ③札幌市生涯学習センター

号	り	一	会
第	4	づく	イ
健康	いづく	いづく	いづく
ア	バ	バ	バ
北	道	道	道
	医療	協議	議
	大学		
	看護	学部	
	福	室内	
	長谷川	研究室	
	代表	長谷川	聰

北海道医療大学
看護福祉学部
長谷川研究室内
代表 長谷川 聰

☎01332-3-1211(内3616)

浜頓別ふれあいの旅



アドバイザー・豊島忠さんの「健生の活動」
「浜頓別ふれあいの旅」が沢山の人々の
力で実現しました。浜頓別町で頑張る健生

健生北海道会長 長谷川 聰

ふれあいの旅

1 講演「子育て講演会」

講師：石田 英子（会員婦人）

親業にみる、新たな子育て方法を若い母親と学ぶ。

親自身と子供に対しての正直な感情が大切であることを確認した。

実践と今後の継続的学習を期待。（40名参加）

2 「気功」の実技指導

講師：小山内和子（会員）

ツボたたき・ゆらしを基本に分かり易い方法を学ぶ。

「人体の経絡が刺激され血液が良くなり心地よかったです」と参加者の感想（20名参加）

3 講演「今どきの健康生きがいづくり」

講師：長谷川 聰（当協議会会長）

「今後の生きがいについて考えていたところ、複線人生など適切なお話を聞き、また健生の皆様の前向きな姿勢にとても共感し大変参考になった」と40代女性の感想（35名参加）

4 体操・ウォーキング散策

指導：澤渡 慶子（会員）

さわやかな朝、野球スポーツ少年団と共にラジオ体操後「トトロの森」を散策。多数の虫達の歓迎を受けながら、自然の良い空気を満喫（30名参加）

5 「清風苑」を友愛訪問

参加者全員で童謡など大合唱。リズム運動では野球スポーツ少年団が大モテだった。易しい気功の実技もあり、最後にお互い入所者とお別れの握手。よかったです！（60名参加）

を道北の人たちにもわかつてもらいたい。
私の町に皆で来てくれないか」というつぶやきが発端でした。成功の裏には「一人は皆のため、皆は一人のため」を合言葉に続けてきた会員諸兄姉一人一人の地道な活動と、毎月の例会などで培われた生き生きとした人の輪があります。健生北海道独自の「生きがい創造費」予算を使うことができたのも嬉しい限りです。これに勇気を得て、

北海道内各地に散らばっているアドバイザーの皆さんのが、一人また一人と声を上げてくださることを願ってやみません。「一人が皆を活かし、皆が一人を活かす」活動が私たち自身の健康と生きがいにつながります。そこから健康生きがいづくりの活動が地域や職域へ広がっていくでしょう。皆さん、本当に有難うございます。

* 想 文 *

★ふり返つて

この行事を自分の仕事として取り組んでみようと、久しぶりにあちこちに気を配りながら、また楽しみながら実施しようと自分に言い聞かせながら取り組みました。

自分なりに野球スポーツ少年団活動とアドバイザー活動をドッキングさせ地域のライオンズクラブ、子育て支援活動と協力して企画案を練りました。親業講演・氣功教室・複線人生の勧め講演・ウォーキング散策・老人施設友愛訪問を実施しました。役場の人、保健婦さん等多数の人と相談しながら企画・実施でき充実した行事でした。行事終了後も「参加したかった」と多くの声が寄せられました。健生アドバイザーの皆さんに感謝とお礼を申し上げます。

(豊島 忠記)

★行事に参加して

「清風苑」でのボランティア参加ですが、スポーツ少年団の皆さんは、高齢者に対してもなれていなあと感じました。言葉が自然とかけられる事、これが凄く簡単の様で難しいのです。施設で働く私としては多くのボランティアの方を受け入れる機会があり、この言葉ができるかでないかで、まず最

の第一歩のボランティアが出来るか出来ないかがわかつてしまうのです。

いつもは受け入れる側が今度はボランティアをする側になつてみて、見えづらかつた視点が浮き彫りになり大変勉強になりました。施設内の様子・位置・レクリエーション道具・職員としての対応・利用者の表情・言葉……。どれも新鮮で、だからこそ「ハツ」と気付かされる事が多く、私も初心に戻る事が出来た一時でした。 (高丸良子記)

★生きがい色々

健生北海道協議会主催による「浜頓別ふれあい行事」に参加させていただいた。健康生きがいづくり講演会では講師の長谷川先生の「複線の人生論」のお話とこれを実践していらっしゃる健生会員の皆さんのお話を聞きして多彩な生き方に感銘した。「学校」という世間離れした狭い社会しかし知らない私にとっては個性豊かで人生を楽しみ、生きる気概に溢れた皆さんのお話が新鮮であった。

私は今、健康生きがいづくりアドバイザーの勉強をしています。十月十三日からの三次養成研修会に参加できればと思っている。

(伊勢幸久記)

つうしらなる丘をのりこえて

突如出現した町並みは、今まで通ってきたどの町よりも綺麗で落ち着いた自然豊かな所でした。今回の行事で一番印象的だつたことは、老健施設で入所者の方々のお顔がとても穏やかなこと、また、お会いした町の皆様と少年団の子供たちの顔がとても良かったことでした。地方では、生活そのものが生きがいではないかと感じられました。皆様には大変お世話になり、特に豊島さんのご労苦は計り知れなく改めて感謝します。

(杉谷憲昭記)



総合センター あ イベント

67億円の札幌市生涯学習センター
わーすごい！素晴らしい！」入館第
あ』館イベントに健生北海道協

講座は延約180名が受講。健生ア
・スタッフ・受講生として参加しま
・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
は特筆すべきことです。
えりあ』！これから100年以上の
最初の一歩を飾る最初の団体と

はすぐなくなり、講座のたびパンフ
ができました。

講師のPRと会員研修が同時に果
たまる民カレッジの布石ともなっ
協議会が一まわり大きくなれ

5) 演題：足の健康法

講師：川辺きよみ

足は第二の心臓と言われ、その足を自分でも
むという自分で出来る健康法を伝授、参加者
は熱心に実施していました。終了後皆さん軽
やかな足取りで会場を後にされました。

6) 演題：ゲーゴルゲーム

講師：高木千代子

ゲートボールとゴルフを合わせ持ったゲーム
で参加者皆さんで非常に盛り上りました。
大ホームランの方、見せ場を作る方など近隣
の会場から苦情が来るのではと、はらはらの
一時でした。

7) 演題：心と体のバランス気功

講師：小山内和子

屋久島に流れる小川のせせらぎ音を聞きながら
二人一組で背中をタッチする気の交換や、
体をゆらしながらのツボたたき。優しいいや
しの雰囲気が漂って気持ち良くなりました。

8) 演題：私の場合の生きがい

講師：樋口 喜一

講師の波瀾万丈の生きざまを巧妙な話術で語られました。仲間づくりのノウハウも楽しく学びました。最後は素敵なマジックでしめられ生涯学習の模範を見る思いがしました。

生涯学習 「ちえりあ」 オープン

1) 演題：How to 異世代コミュニケーション

講師：長谷川 聰

耳と一緒に心を澄まして、相手の間尺をはかるゲーム。その人の物差しを知るには感性をよりピュアに、とっても難しい筈なのに、ワイワイ遊んでいるうちに学べてしまう、不思議な楽しい実技時間でした。

2) 演題：人生の応援歌「相田みつを」の世界

講師：上野 正志

仕事や子育てに行きづったとき、初めて出会った「つまずいたっていいじゃないか。人間だもの」そして再び、より一層深く感動し、心の洗濯が出来ました。

3) 演題：パーキンソン病克服記「世界の長寿者考」

講師：寺井 友一

普段の生活姿勢が84歳とは思えぬ若さを保ち、それは信念と努力の結果でもあるように思いました。妻を思いやる深い愛情が、不治の病をも克服させたというお話をでした。

4) 演題：笑う顔には福きたる

講師：長谷川竹二郎

「笑う顔には福きたる」 熱弁と笑いが響きます。「健康、安全、嬉しい、楽しい、有り難い」こんな気持ちで日々過ごせそうな気分になれた、楽しい時間でした。

平成12年8月25日、総工費1
「ちえりあ」がオープンしました。「
一印象です。そんな素敵なかわい
議会は、8講座を開講しました。

26日、27日の2日間に亘った
アドバイザーは約30名が講師・司会
した。大道芸の出来る数学者ピータ
当協議会が8講座を開講できること
「時空を超えて」がテーマの「ち
の歴史を刻むであろう「ちえりあ」
なりました。

来館者が勝手に持てるパンフレット
レットを配ることも出来、良いPR。
8講座を集中して開講できたので、
たせる利点もありました。9月から
た2日間。2000年夏は熱く燃え
たことを実感しました。

「すこやかライフ応援団」の活動から

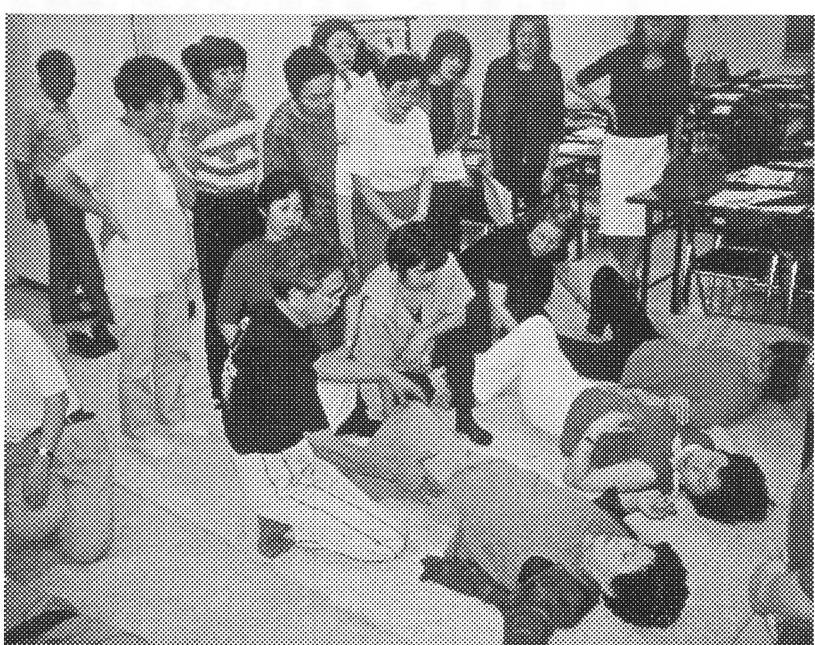
道協議会副会長 石田 邦雄

「すこやかライフ応援団」は健生アドバイザーの十勝在住者で組織されている。北海道協議会の発足が平成九年一〇月、それを受け折角近くに住んでいるのだからと、当初五名で発足した。お陰様で先日、新メンバーを迎える九名となり、二桁までいま一歩のところにいる。発足当初は道が主催する北海道生涯学習フェスティバルが、幸い当地帯広で開催され、総合福祉センターを「健康と生きがいの館」と命名し、「昔遊びの世界」や「ダンスセラピー」などのイベントを組み、全道の仲間達の協力を得て無事に終了することが出来た。感慨無量であった。以後、正直いつその疲れもあってか現在は活動自体が頓挫しているといつてよいのかも知れない。それでも昨年は道新文化センターの講座として「シルバー生き生き塾」が企画され、我がメンバーもその軸を担うことになっていたが、受講対象者が六〇才以上ということに無理があつたのか、受講者不足から途中で打ち切りといふ大変残念な結果になつてしまつたことは

未だ心残りである。さて、それでは今はどうしているかという事であるが、例会は二ヶ月に一度の割合で集まり、現在はメンバー各位が講座を受け持つ力を身につけようと講義の仕方について継続して学ぶことになっている。また、それに合わせて、関係機関等に「生きがいづくりを応援します」というメンバーの紹介も兼ねたパンフレットを送付、とにかく地に足のついた活動を模索している段階である。今後は、帯広市で毎年開催される予定の生涯学習フェスティバルへの、会としての提案や、各種ボランティア組織との連携等々、少しづつ全道の仲間と共に、道を切り拓いていくけたらと願つている一人である。

楽動実践講習会

健生十二年度のイベントの一つとして「楽動健康法実践講習会」が七月七日、八日の両日、遠く名古屋から講師を招き、一般開放して行われた。高齢者や、身体に障害のある方まで幅広く参加されたが、健常者は勿論のこと、身障者にも無理のない優しい講座内容であり、講師の熱誠実践も然



めて、熱心に受講された。

二十日間の参加者総数五十六名（内健生アドバイザー二十三名）をもつて無事、楽しく動き終えることが出来た。

「自分の健康は自分で守る」ためには毎日の適度な運動と食事のバランスが必須条件である事は言わずもがなであるが、ストレスからの「心理老化」の除去も加えたい。レスからの「心理老化」の除去も加えたい。

愈々超高齢社会を迎え新鮮な血液と細胞の蘇生をもつて心身の健康を保持したいものである。

個人プロフィール

清水 利章

私の名前は清水利章です。生年月日は昭和二年六月一八日生まれの五二歳です。

札幌生まれ・札幌育ちで、札幌創成高等学校（札幌）の副校長

現在高校（札幌創成高等学校）をしております。

新

思っております。

また、平成一二年八月二三日～二五日の三日間、東京での「生きがい情報士」講師養成研修会に参加しまして、「生きがい情報士」財団認定登録講師になりましたのでよろしくお願ひいたします。（札幌市）

よろしくお願ひいたします。（札幌市）

「健康生きがいづくりアドバイザー」を目指して

松尾 博美

「私の生きがい」

林 サキ子

ミレニアム一四の会の林です。

北海道健生アドバイザーの方々の各分野における活動をいつもたのもしく、うらやましく思っております。私は三月に認定となつてからもまだ休眠状態です。

私は三月の退職前には「石狩マウンテンクラブ」の立ち上げを準備して、めでたくハッピーリタイアメントとなりました。その後は長谷川会長にも参加いただき、「どんぐり会」も継続中です。

私は自身は仕事にからめて、この健生アドバイザーの存在をPRする程度ですが、近い将来にはネットワークを拡げて実践したいと思います。（石狩市）

北海道読書アドバイザークラブに所属しております。先日も好きな短詩型文学

（短歌・俳句・川柳）についてお話をする機会があります。

した。

九一年の『さつぱろ市民文芸』

（生徒が描いた似顔絵）

短歌の部で優秀賞を受賞してお

ります。短歌では宮柊二、寺山修司、塚本邦雄らに関心があり、影響を受けました。

健康生きがいづくりアドバイザーとしても、好きな短詩型文学を生かした活動をしてみたいと思つております。

東区まちづくり市民会議委員にもなつて

おりまして、東区でのイベントなどがあるときには、健康生きがいづくりアドバイザーのみなさんにもぜひ協力していただきたい

ます。短歌では宮柊二、寺山修司、塚本邦雄らに関心があり、影響を受けました。

健康生きがいづくりアドバイザーとしても、好きな短詩型文学を生かした活動をしてみたいと思つております。

東区まちづくり市民会議委員にもなつておりまして、東区でのイベントなどがあるときには、健康生きがいづくりアドバイザーのみなさんにもぜひ協力していただきたい

ます。特に北海道からの参加者が多くて心強く、「どんぐり会」を結成し、主人はすっかり健生アドバイザーの役目に張り切つ

周ウォーキングなどに参加した。

六月に一人で北海道三十三観音区切り打ち奈井江から旭川まで徒歩巡拝等々、目白押しであった。唯一、特定非営利活動法人福祉協会わかくさで金曜日の食事づくりの一連の仕事が人様のお役に立てたのかなあと思つております。自分の楽しみのみに没頭している私は皆様のお仲間にいる資格がないのかもと自問自答している現在です。

(函館市)

「皆様と共にすすむ、生きがいづくり」

木村 寛

皆様こんにちは！通信一五期生の木村でございます。

私自身を取り巻く環境・制度が公私ともに大きく変わる時期に、健生北海道協議会活動に参加させていただき大変感謝しています。

さて、私のトレードマークはこの頭で、ご覧のように最近非常に薄くなりました。薄くなつたと言えば、ジュースの缶でアルミ缶と見間違うようなスチール缶を見かけます。鉄は熱いうちに打つと言われますが、冷えてから打つとどの様になるか？今までと違う物を作ることが可能になると言わ

れています。もちろん高度な技術が必要と思いますが、技術の進歩は鉄を非常に薄くすることが出来るようになつたと感じています。私自身も中身の進歩で薄くなつたのだと自分に言うとともに、冷えつつある今こそ打つべき絶好機と思つています。

健康生きがいアドバイザー活動に参加させていただきますきっかけは、高齢者住環境の

勉強をする過程で、テキストに掲載の一枚の写真を見て考え方の転換に至りました。手摺りをつけたり段差を無くするだけではなく、生きがいを感じる空間こそが大切なだと知りました。

手摺りをつけたり段差を無くするだけではなく、生きがいを感じる空間こそが大切なだと知りました。

多種多様に活動されている皆様には大変申し訳有りませんが、私自身皆様にお伝え出来ることは有りません。しかし、皆様の活動を参考とさせていただき、私のこれからもテーマである「皆様と共に美しく年を

はじめて編集に携わる機会が与えられ不安もありましたが、原稿依頼に対し、皆様の快いお引き受けに安心へと変わつていきました。今回のニュースは「ふれあいの旅」「ちえりあオーブニング」など多くの記事が集まりました。皆様のお力添えを頂き、お手元に配布できることを心から感謝致します。

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ

左記日程で開催します。ご参加ください。

日時 平成12年10月28日(土)PM2時
10月29日(日)AM11時

場所 定山渓温泉 溪水荘

第3回総会開催のお知らせ