

60歳からの元氣づくり 「サロン・結うスポット」に参加しませんか！

お茶とおしゃべり、そして軽い筋トレのスポーツサロンです。

みんなが戻ってくるまで、元気でいるために、「貯筋運動」してみませんか。

『貯筋運動』とは、「自分の体重を使って誰でも簡単、効果は必ず」の簡単にできる運動です。

会場 サンライフ南相馬

毎週月曜日コース 10時～11時30分・毎週水曜日コース 10時～11時30分

1回でもOK！ 続けられれば尚OK！ 途中からの参加ももちろんOK！

【申込・問合せ先】サンライフ南相馬 TEL 0244-23-5507



「めぐりあい」全国特派員名簿

全国各地の特派員です。全国に散らばってしまった南相馬市民の皆さん、お近くの特派員まで声をお届けください。

南相馬市	堀川直人	09089266247
	赤石澤啓雅	09087807208
	愛原利昌	09062229278
	鎌田博幸	09029902000
	高橋由光	09046328240
	高倉紀子	09055728938
	羽生賢次	09073305621
	小松庄一	08055618964
	杉森哲也	0244263340
	山田雅彦	09032376881
	石川俊	09036462159
	大石岳彦	09072408192
	宮下亨	09046320606
	佐久間光弘	0244242953
	鈴木敬徳	09027944725
	片山智之	09022717978
	江本節子	09082580840
	佐々木春水	09020209146
	佐藤清彦	09082543968
相馬市	杉岡水佳	09020206757
福島市	奥本英樹	0245488431
	久保田千春	08055566419
	古小高祥浩	09087453966
	あづま総合体育館 (山本聰)	0245931111
	虹の会	0245297021
	ビーンズふくしま	0245636255
三春町	遠藤麻希	08060397732
白河市	矢吹和士	09010674067
塙町	藤田健	09068544660
会津若松市	岩橋香代子	09053541280
会津坂下町	二瓶恭子	09087809621

北海道	林恒宏	09069971279
茨城県	今井一秀	09052362200
群馬県	小出利一	09039120043
	片ヶ瀬紀一	0273730510
埼玉県	小野崎研郎	09017356275
	駒宮淳子	0485247067
山梨県	芦沢恵介	09033383731
富山県	富山311ネット	09084750423
千葉県	林仁子	09019374813
	川瀬周平	09040657367
	亀野陽太郎	0434810711
東京都	高野敏雄	09020256065
	吉谷剛	09014075926
	森川貞夫	09041215463
	鈴木昌之	09077389534
	澤田和子	0339051830
	森田織光	0357533931
	山崎律子	0357260732
	木藤直隆	09085657022
	服部睦子	09093487627
	岩瀬裕子	08032532659
神奈川県	鈴木優香子	09042494334
	西野耕太郎	09086839609
愛知県	江本潤子	09061479606
大阪府	松田雅彦	09077532786
	樋口祖照	09084801405
福岡県	今井正人	＊＊＊＊
長崎県	古川隆三郎	09033283522
宮崎県	井上聖子	08039824144
鹿児島県	太田敬介	0992294222
沖縄県	矢貫卓博	09019477935
	長堂和男	09025113562



編集後のつぶやき

3.9 μSv/h. 下がった下がったと喜んでいいの？
(事故前の平常値は 0.05 μSv/h.)

A香港型、放射能にも負けず流行か

あかのふたこと