

## 交友会主催行事

お申し込みは電話かメールで事務局まで。  
定員になり次第締め切り、キャンセル待ちとさせていただきます。  
☎ 03-3518-6455 メール office@tokyoto-koyukai.or.jp

### いきいき人生講座

「健康長寿の秘けつ」  
—サルコペニア、フレイルの予防—

外出の機会が減り、運動不足気味の方もいらっ  
しゃるのではないのでしょうか？

運動機能・身体機能の低下を予防し、心身共に  
活動的な高齢期を過ごすためのポイントについて、  
最新の研究に基づく実践的なお話を伺い、効果的  
な体操も紹介します。

- 1 開催日時 令和3年11月25日(木)  
午後3時から
- 2 会場 交友会会議室  
(駿河台サンライズビル2階)
- 3 講師 金 憲経(キム・ホンギョン)先生  
(東京都健康長寿医療センター  
自立促進と精神保健研究チーム研究部長)
- 4 参加費 無料
- 5 定員 20名
- 6 申込締切 令和3年11月18日(木)

### 都区政報告会(都区の取り組みあれこれ)

「東京の公園のこれまでと、これから」

日本に公園制度が作られてから、再来年でちょ  
うど150年となります。それまではお寺や神社  
の境内が地域の人々の集う場所でした。一方、今  
や東京の公園は都市の重要な施設として、人々が  
楽しみ、憩う場所のみならず、様々な役割を持つ  
大切なところとなっています。この間の東京の公  
園の移り変わりこれからについて、お話を伺い  
ます。

- 1 開催日時 令和3年12月14日(火)  
午後3時から
- 2 会場 交友会会議室  
(駿河台サンライズビル2階)
- 3 講師 細岡 晃氏  
(公財)東京都公園協会  
公園事業部長)
- 4 参加費 無料
- 5 定員 20名
- 6 申込締切 令和3年12月6日(月)

### 新年賀詞交歓会(申し込みが必要です)

令和4年の賀詞交歓会を開催する予定です。新  
型コロナウイルス感染症の状況により、中止また  
は開催方法を変更する場合は、事前に申込者にご  
連絡します。

- 1 開催日 令和4年1月13日(木)  
11時30分から
- 2 会場 交友会会議室  
(駿河台サンライズビル2階)
- 3 申込締切 令和3年12月24日(金)
- 4 参加費 1,000円(当日徴収)
- 5 新入会員歓迎会の併催  
新入会員の歓迎会を合わせて行います。  
対象の皆様には、別途案内状をお送りします。

### 新春囲碁大会

令和4年新春囲碁大会を開催する予定です。新  
型コロナウイルス感染症の状況により、中止また  
は開催方法を変更する場合は、事前に申込者にご  
連絡します。

- 1 開催日 令和4年1月18日(火)
- 2 会場 交友会会議室  
(駿河台サンライズビル2階)
- 3 申込締切 令和4年1月7日(金)
- 4 募集人員 24名  
Aクラス(三段以上) Bクラス(三、二段)  
Cクラス(二段以下)  
( )内は参加人数により変動します。
- 5 参加費 1,000円(当日徴収)