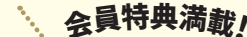




2025
冬
通信

民友ゆうゆう倶楽部事務局
《問い合わせ》TEL:024-523-1230
(平日・午前10時～午後5時)



会員数(1月18日現在) **21,892人**

企画・制作 福島民友新聞社営業局

 糖菓 スイーツづくり実習
 熟成さつまいも おいしい体験 講座



梶葉町特産のサツマイモ

楢葉おいも熟成蔵

- 日 時 3月1日(土) 午後1時30分～
- 会 場 いわき市文化センター(いわき市平堂根町1-4)
- 講 師 榎葉町特産品開発センター
パティシエ 廣田 直樹さん(榎葉町地域おこし協力隊)
- 参加費 2,000円(実習材料費)
- 定 員 20人(先着順)

民友ゆうゆう倶楽部事務局

電話 024-523-1230
(平日 午前10時～午後5時)



お問い合わせ
お申し込み

“折れにくい骨つて”

年だから背中が丸くても仕方ない

以前は元気に活躍していた方が、数年前には姿勢や行動など日常生活が大きく変わることがあります。他方80歳過ぎても、趣味の園芸や野菜作り、ゴルフやカラオケなどを楽しく唄奏と生活されている方も。

原因の一つに骨粗鬆性骨折があります。統計では要介護となった理由として認知症(18%)、脳卒中(16%)、高齢衰弱中(16%)、骨折転倒(12%)、一度大腿骨近位部で骨折が起きると1年後に

何を食べれば良いの？

必要な栄養素として、特にカルシウム（牛乳・豆乳・チーズなど乳製品で

屋台骨、丈夫な骨で人生100年謳歌しましょう。

いがらし内科クリニック 五十嵐 盛雄 先生

1990年福島県立医科大学卒業。旧第一内科入局。福島県立医科大学付属病院、星総合病院、須賀川病院、白河厚生総合病院、心臓血管研究所に勤務。2006年いがらし内科クリニック開設。日本内科学会、日本循環器学会、日本糖尿病学会、日本骨粗鬆学会、日本臨床内科学会、医学博士、循環器専門医



右のステッカーの表示のある下記施設で会員証を提示すると割引などの特典が受けられます。※営業日等および特典の詳細を事前に各施設にご確認ください。

原稿のこけし 西田記念館 〒960-2156 福島市荒井字権坂3-183 (ツナガアーデン内) TEL024-593-0639 ★入館料 大人50円引き 同行者5名まで対象	浄栄園 〒960-2151 福島市桜本字荒神2 TEL024-591-1304 ★入場料 一般50円、 子ども30円引き 同行者5名まで対象	匠のころ吉川屋 〒960-0282 福島市飯坂町澤野字新湯6 TEL024-542-2226 ★日帰り入浴(日曜日のみ) 大人1,200円を 900円に割引 会員のみの	水鏡舎の宿 山荘荘 〒960-2157 福島市土湯温泉駅宇治池55番地 TEL024-595-2141 ★宿泊・夕食時に お泊まりは ソフトドリンク 1サービス 会員のみの	山根旅館 〒960-2157 福島市土湯温泉駅宇治池83番地 TEL024-595-2116 ★10,000円以上の宿泊プラン を予約する宿泊客のみに 500円分の 売店利用券進呈 1グループ1枚	会員の方は、窓口で 会員証をご提示下さい。 福島民友 会員優待施設に掲示 してあるステッカー
はるみや旅館 〒960-2157 福島市土湯温泉町杉の下72 TEL024-595-2134 ★宿泊2人以上の場合 に限り S P ライン 1サービス	源泉湯南 ニュー風呂 〒960-2157 福島市土湯温泉駅町下の18 TEL024-595-2014 ★日帰り入浴800円を 700円に割引 会員のみの	陶工房スタジオ ロボット 〒960-1409 伊達郡千秋町秋山字井戸51-2 TEL024-565-5003 ★電動ろくろ体験料 4,500円を 300円引き 同行者5名まで対象	伊達市梁川美術館 〒960-0782 伊達市梁川町字中町10 TEL024-527-2656 ★常設展観覧料 一般、高校・大学生 50円引き、 小・中学生無料 同行者5名まで対象	二本松市智恵子記念館 〒969-1404 二本松市油井字津原町36 TEL0243-22-6151 ★入館料 大人410円を 300円に割引 会員のみの	八木山忠作美術館 〒964-0917 二本松市本町二丁目3番地 (二本松市民交流センター3F) TEL0243-24-1217 ★入館料 大人410円を 310円に割引 会員のみの・企画展展覧会
安達ヶ原ふるさと村入館 〒964-0938 二本松市安達ヶ原4-100 TEL0243-22-7474 ★入館料大人200円を 100円に割引 会員のみの 毎年12月～3月は3日前まで の予約制	東北サファリパーク 〒964-0088 二本松市浜松園1番地 TEL0243-24-2336 ★入場料 200円引き 会員証1枚につき、 5名様まで	陽日の郷あづま館 〒964-0074 二本松市岳温泉1-5 TEL0243-24-2211 ★チェックアウトを 11:00まで 延長 (通常10:00)	ふくしま農家の夢ウィ 〒964-0203 二本松市千幡子字181-1 TEL0243-24-8170 ★商品 50円引き 会員とこのグループ対象	あきた高麗リゾート 〒964-0075 二本松市奥岳温泉 TEL0243-24-2131 ★あきたリゾート・ロワイヤル 敷地内にある温泉施設 ス・スイ・スイ50円引き (ス・スイ・スイは50円引き にス・スイ・スイは50円引き)	八木山忠作美術館 〒964-0917 二本松市本町二丁目3番地 (二本松市民交流センター3F) TEL0243-24-1217 ★入館料 大人410円を 310円に割引 会員のみの・企画展展覧会
泉中・県南 こおりやま文学の森資料館 〒936-8016 郡山市泉田町1-3-5 TEL024-991-7610 ★利用料金 一般50円引き 会員のみの	湯道ランドはなわ 〒963-5533 東白川郡瑞穂大字湯道字立石21 TEL0247-43-3000 ★はなわ湯道温泉 (夜間のみ)日帰り入浴 大人850円を 550円に割引 会員のみの	会津 白虎陣伝承史学館 〒965-0003 会津若松市一貫町飯坂山下2 TEL0242-26-1022 ★入館料 大人、高校生 50円引き	会津武家屋敷 〒965-0813 会津若松市東山町石山字院内1番地 TEL0242-28-2525 ★入場料 一般 100円、 小・中・高校生80円引き 会員・小・中・高生対象	鶴ヶ城・茶室麒麟 〒965-0873 会津若松市逢坂町1番1号 TEL0242-27-4005(会津若松観光ビューロー) ★入館料 大人200円を60円、 小・中・高校生135円 に割引 会員同行1グループ対象	いわき・相双 スパリゾートハワイアンズ 〒972-8326 いわき市常磐藤原町藤原5 TEL0570-550-550(ナビダイヤル) ★入館料 大人200円を60円、 小・中・高校生135円 に割引 会員同行1グループ対象
エンゼルフォレスト白河高原 〒962-0623 岩手県田代町白河鳥羽字高戸原39 TEL0248-85-2525 ★日帰り温泉入浴料金 中学生以上200円、 3歳～小学生 100円引き 同行者5名まで対象	高柳電機工業スペースパーク 〒963-8002 郡山市駅前二丁目11番1号 ビッグアイン20～24棟 TEL024-936-0201 ★観覧券購入時に 記念品プレゼント 同行者全員	国指定名勝会津松平氏庭園 御薬園 〒965-0804 会津若松市花春町8-1 TEL0242-27-2472 ★入館料 一般330円を 290円に割引 会員のみの	庄助の宿 湯の湯 〒965-0814 会津若松市東山町湯本108 TEL0242-29-1000 ★日帰り入浴料金(2,000円) 1,000円に割引 夜間利用(入浴し、食事(50分間)、3,300円を 2,200円に割引)	くつろぎ宿 千代湯 〒965-0814 会津若松市東山町湯本字千代湯43 TEL0242-26-0001(予約センター) ★チェックアウトを 11:00～延長 グループ全員	アグアマリンふくしま 〒971-8101 いわき市小浜字浜田巴50 TEL0246-73-2525 ★入館料 一般 100円、 小・中 50円引き 会員含む

民友ゆうゆう倶楽部 ご入会方法

〈1〉入会申込書のご提出

〈1〉入会申込書のご提出

〈1〉入会申込書のご提出

入会申込用紙にご記入の上、福島民友新聞販売店または民友ゆうゆう倶楽部事務局にご提出ください。郵送やFAXなどでも受け付けます。

入会申込用紙は、福島民友新聞販売店または民友ゆうゆう倶楽部事務局にお問い合わせください。

〈2〉インターネットでお申

福島民友新聞ニュースサイ
ト内の民友ゆうゆう倶楽部の
ページにあるリンク文字列
「インターネットによるお申込
みはこちら」をクリック。入会
申し込みフォームにご入力
の上、送信してください。



※入会金・会費は無料です。
県内の55歳以上の方は、
どなたでも入会できます。

参加者募集

南会津の香り講座

自分だけのアロマスプレーづくりと
和精油生産のお話



南会津産「アロマ」を通して地元の林業支援、地域活性化に取り組む株式会社一十八日(南会津町)は、生産している精油(エッセンシャルオイル)が高い評価を受けています。

用して栽培したハーブや南会津の自然に育まれた樹木「クロモジ」を使った和精油づくりに理解を深め、南会津産の精油を使ったオリジナルのアロマスプレーづくりを実習します。心を満たし、暮らしに安らぎをもたらす「南会津の香り」を体験します。



- 日 時 2月28日(金) 午後1時30分～
●会 場 会津稽古堂
(会津若松市栄町3-50)
●講 師 小平 智子 さん
株式会社一十八日 マネージャー
●参加費 1人1,000円(実習材料費)
●定 員 25人(先着順)

お申込み
お問い合わせ

民友ゆうゆう倶楽部事務局
電話 024-523-1230
(平日 午前10時～午後5時)

