

2024年10月27日(日) ゆたか庵にて  
**第3回みなみちゃんひろば** 開催しました。  
色々な楽しい催し盛りだくさんで、  
参加して下さった皆様の笑顔が  
いっぱいでした。あちこち  
お喋りの輪ができて  
見てる方も笑顔になれまして  
人との繋がりがって**イイね**♡



健康チェック



キッズコーナー  
もう、  
夢中!



アフリカン太鼓演奏



多肉植物  
寄植販売

### 《11月・12月くらぶ活動》

**体操教室** 参加費100円/月 10:00~

**流家パンダ** (今在家集会所)

(第2.3.4 水曜日)11/13..20.27・12/11.18.25

**千七五万** (土居集会所)

(第2.4 木曜日)11/14.28・12/12.26

**ピノキオ** (北土居集会所)

(第1.3 水曜日) 11/6..20・12/4.18

みかえり美人 七五三着付



### はみんぐ

11月29日(金)  
遍路橋北~石手川沿いに  
ウォーキングして石手寺へ  
9:30 スーパーABC集合  
タクシーで向かいます。  
昼食・食堂めしや  
締め切り11/25(月)  
※徒歩1時間 ※雨天中止

### ゆたか庵での開催

...レモンフレンドリー...

11/25(月)10:00~300円  
ヘッドスパと万能クリーム

...ゆたか庵ひろば...

11/26(火)13:30 ~100円  
絵手紙、ハンドメイドなど

...みかえり美人...

11/4は祝日ですが開催  
12/2 10:00~ 100円

### 土居集会所での開催

...子育てくらぶ...

11月は休みです  
12/16(月)10:00~ 300円 軽食あり

...クラフトのつどい...

11/14.28(木)10:00 ~ 100円

### 北土居集会所の開催

北土居おいでやサロン  
11/19(火) 9:30~  
健康チェック



### チョイソコいい 便り

チョイソコいいでは、停留所の施設などでイベントを開催しています。ロコモコ体操教室やスマホ教室など、チョイソコ利用会員であれば無料で参加できるものもあります。毛糸の会や茶和会は交流の場としても人気です。問い合わせは

NPO法人石井わくわく物語  
090-8815-325  
(平日9時~18時) まで



### 11月になりました。

あれ?先日まで半袖だったような  
秋は短かそうですが確実に秋の気配  
を感じますよね~紅葉に食卓に♪

秋は美味しい物沢山ありますよね...ダイエット中ですが、運動もそれなりにして、この季節は食べます!  
季節の変わり目体調に気を付けて

### 病院だより 58

検査室 加藤

朝晩冷え込んできましたが、徒歩通勤の身にとっては心地良くなりました。検査室では去年に続き「みんなで歩こう! 四国一周171万歩コース」に参加しています。それぞれ万歩計やスマホをポケットに入れ毎日歩いています。目標やご褒美があると楽しく頑張れますよね。今まで秋と言えば食欲の一択で、これから迎える冬も美味しいものばかりですが、今年は健康を意識して寒い季節でも体を動かしたいと思います。