

2024.11.15
NO. 357

連絡先 山本伊勢美
☎ 080-3162-5413

★健康づくりの場がたくさん お試し参加からはじめませんか!



●かもめ
サロン
10月31日は24
名参加。新規参
加者2名あり。
「セラハン体操」
をしました。



●不用品交換市
10月25日、毎回楽しみに
参加の常連さんがたくさん!

12月14日(土) 「健康まつり」 参加おまちしています

★ご案内チラシ今月号でお届け



こまどり俳句

●東野体操教室
10月15日は13名で「リ
ンパ体操」をしました。

秋風や七〇年の友旅立ちぬ
そろいの法被ワッショイ
宇都宮純子 山内淳正

●10/30日帰りバス旅行
すばらしい秋晴れになり、32
名で「南予・大樹めぐりの旅」を
楽しみました。里山の空気もすが
すがしく、元気をもらいました!



●パソコン教室
10月21日は8名で「健康ま
つりチラシづくり」に挑戦。



●健康マーじゃん
10月18日、東野マーじゃん
と合同大会開催! 18名参加。



●いっぶくの日
10月29日は14名で美味し
いランチとおしゃべり。

●スマホ教室
10月23日は10名参加。テー
マは「簡単なオンライン手続
きから学ぼう」でした。



●青空健康チェック
10月11日、コープ東本店頭での
健康チェック25名の利用あり。

★健康づくりの場

	月↓	火↓	水↓	木↓	金↓	土↓
	●パソコン教室	●東野体操教室	●日本映画を観る会	●かもめサロン	●不用品交換市	●正円寺カラオケ・A班
開催週	第1週+第3週	毎週	第3週	毎週	第4週	第2週+第4週
時間	13:30~15:30	10:00~11:00	13:00~	13:30~14:30	9:00~10:00	13:30~15:30
場所	いっぶく(桑原2丁目)	東野上分館	正円寺分館	樽味集会所2階	山内ガレージ(東野1丁目)	正円寺分館
参加費	100円	月100円	100円	月100円	なし	100円
連絡先	080-3162-5413(山本)	089-934-7970(山本)	080-1992-8995(河野)	080-1997-5940(永井)	080-6380-7276(山内)	089-977-4377(小西)
次回⇒	11月18日・12月2日	開催中	11月20日・12月18日	開催中	11月22日	11月9日・23日
	●ハンドメイド	●いっぶくの日	●スマホ教室	「映画案内」 ★11/20 「三屋清左衛門残日録」 2020年 山下智彦監督 ★12/18 「いっば・強盗ロワイヤル」 2020年 武正晴監督	●健康マーじゃん(桑原)	●正円寺カラオケ・B班
開催週	第2週	最終週	第4週		第1週+第3週	第1週+第3週
時間	13:00~15:00	10:00~15:00	13:00~14:30		10:00~12:00	13:30~15:30
場所	コープ東本2階	いっぶく(桑原2丁目)	いっぶく(桑原2丁目)		いっぶく(桑原2丁目)	正円寺分館
参加費	1回100円	300円(昼食代含)	なし		1回100円	100円
連絡先	090-6286-7508(尾崎)	080-3162-5413(山本)	080-3162-5413(山本)		080-3162-5413(山本)	080-3927-5014(富岡)
次回⇒	11月11日	11月26日	11月27日		11月15日・12月6日	11月16日・12月7日

●みんなで一緒に歩こう!
次回⇒12月1日(日)
★朝6時・コープ東本集合!
11月1日は10
名で繁多寺住
復7500歩ウォ
キングラジオ
体操にも参加。



●こまどり句会
第2週
13:30~15:30
いっぶく(桑原2丁目)
なし
090-7571-4708(増村)
11月12日

■11月1日弁当

①豚肉の生姜焼き②
マカロニサラダ③小
松菜の煮浸し④煮物
⑤牛乳かん⑥卵焼き

★配食弁当
毎週/金曜日16時頃
ご自宅へお届け
1食400円(ご飯付)
連絡先/(山本)
☎080-3162-5413

各場への参
加希望は、
それぞれの連絡先
までお願い致し
ます!

●健康マーじゃん(東野)
第2週+第4週
13:30~15:30
山内宅(東野1丁目)
なし
080-6380-7276(山内)
11月9日・23日