

## 第3回 青空フリーマーケット 雨天中止

11月29日(金) 9時~12時 戒能澄子さん宅

日頃処分したいものがあればお寄せください。戒能さん宅のお庭で開きます。前日までにご持参ください。連絡があればお伺いします。地図は裏に。

## 松山ふれあいウォーキング JR松山駅見学+

11月30日(土) 2時集合 フジグラン松山1階  
雨天中止 問い合わせ こぶち 正面入口

募集! 民謡で声をだしませんか

指導者 上甲奈美子先生から

人の暮らしを感じる民謡を歌ってみませんか。声を出すのは健康にもつながります。他人と比べず自分のもってる分の声だけで出せばそれで充分です。はじめての方、やっていた方も初心者向きです。

〇月2回水曜日 10時から11時 月謝煮料

〇場所 たかのこ公民館

〇申し込み こぶち(09027846429) まで

生協病院ほっこり通信 どんぐりデイケア坂本

毎日元気に! 「おはようございます!」。デイケアどんぐりは元気な挨拶の声からはじまります。私たち職員は、利用者様と一日、明るく楽しく元気に過ごす事ができるよう、全職員で接遇向上に取り組んでいます。目を見て挨拶。大きな声で挨拶。来客時、扉が開けば挨拶。そして帰る時には、お互いに「今日も一日楽しく過ごせて元気をもらえた、また次も来たい」と思えるような、そんなデイケアどんぐりであり続けたいと思います。

### 再度ご案内 施設見学 梅本の里サテライト

12月5日(木) 10時半

たかのこ温泉玄関集合

見学後ランチをします。(800円)が必要ですが。

\* 前回申し込み頂いている方を優先します。当方から連絡します



◆◇気持ちよい季節、今年度健康チャレンジ取り組み  
でいますか 11月末終了で報告は12月10日ですよ

11月3日(日) 久米地区文化祭 健康チェックに  
135人のご参加がありました。餅投げでフィナーレ!

おじおばラジオ体操	平日 6時30分	20~30人の参加、 新しい人の参加大歓迎	浄土寺内	だれでもいつでもどうぞ カードお渡しします
たかのこ体操	第2・4週(木) 10時~11時半	11月14日28日 12月12日	たかのこ 公民館	予約なし。会費100円 水・バスタオルなど
菊ちゃんくらぶ (テニスサークル)	第2・4週(日) 14時~16時	11月24日 12月8日	東温市総合 公園	お問い合わせ 菊岡 090-4786-8090
芝が味ウォーキング	水曜・土曜16時	はにわの里 前に集合	再開してます	予約なし4時出発します
たかのこ句会 指導: 松田かをりさん	毎月第3週(金) 13時~15時	11月15日(金) 10句	たかのこ 公民館	会費500円 筆記用具、歳時記
寿句会 指導: 新田高千穂さん	毎月第1週(水) 13時半	12月4日(水) 3句 超初心者歓迎です	たかのこ 公民館	会費100円 筆記用具 あれば歳時記
ペシタブル (パステル初心者) 指導: 田村典子さん	隔月1回 第4(月) 10時~12時	11月28日(月) 見学者大歓迎	たかのこ 公民館	会費400円。筆記用具 カッター 手拭きなど

お詫びです。健康フェスタ11/17(日)で、パステルアートの体験会が開催できなくなりました。

今年हतかのこ体操の「長生きサンバ」をひろばで踊ります。サンバサンバ!!! 元気ですよ。  
(11時15分頃)