

2024.12.15
NO. 358

連絡先 山本伊勢美
☎ 080-3162-5413

師走です! 風邪をひかず、転ばず
元気で新年を迎えましょう!

健康づくりの場丸ごと体験!

★12月14日(土)「健康まつり」 9:30スタート/樽味集会所へ



●**体操教室で健康チェック**
11月7日「かもめサロン」体操前の健康チェック、2カ月に1回実施。健康まつりで健康チェックコーナーあり!



●**健康マージャン**
12月6日は11名参加。少しずつ上達し楽しいです! 健康まつりでマージャンやります、参加下さい。



●**不用品交換市**
11月22日、常連さん・ご近所さん、毎回楽しみに参加です。健康まつりで「交換市」開催します!



●**ハンドメイド**
11月12日、14名でかごやクリスマスリース作り。健康まつりで、簡単材料準備しています。気軽に参加下さい。



こまどり俳句



●**かもめサロン**
12月5日は22名参加。握力チェック実施の後、「いきいき百歳体操」をしました。

11月22日「交換市」の後、柿を収穫。25日に9名で干柿づくり、出来上がりは健康まつりで皆さんに食べたく予定です!



●**いっぶくの日**
11月26日、13名でランチと干支の小物づくり。健康まつりで、展示コーナー作ります!



●**東野体操教室**
11月19日、15名参加で、「リンパ体操」をしました。

徳芒の風の意のまま川堤
朝空に光る三日月ほっこりと
高須賀君子
佐野準子

★健康づくりの場

●1月1日・元旦ウォーキングは「伊佐爾波神社」へ。ご一緒にしましょう!

	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⇒	12月16日・1月6日	開催中	12月18日	開催中	12月休み・1月24日	1月11日
	●ハンドメイド	●いっぶくの日	●スマホ教室	「映画案内」 ★12/18 【劇】百・栄町ロワイヤル 2020年 武正晴監督	●健康マージャン(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⇒	1月13日	12月休み・1月28日	12月25日	12月20日・1月17日	12月21日	

●みんなで一緒に歩こう!

次回⇒1月1日/伊佐爾波神社へ
★朝6時・コープ東本集合!

12月1日は8名で
経石山公園ラジ
オ体操に参加、
往復6000歩ウォ
ーキング!



●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)
1月14日

■12月6日弁当



①ぶりの照焼②春雨の酢の物③小松菜としめじの煮浸し④煮物いろいろ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!

●健康マージャン(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)
1月11日