

皆さん・・・お待たせしました
春ですね～♪ ワクワクが止まりません♪
何をしましょう？ 何処に行きましょう？
今年の桜は、どんな感じでしょう？
はみんぐでは、お花見を計画しています
皆で散策しつつ春を満喫しましょうね

季節の変わり目です
油断することなく、体調に気を付けましょう
体力つける為に『ゆるく』でいいので
毎日身体を動かしましょう
体操教室は老若男女参加OKですよ



北土居集会所の開催

北土居おいでやサロン
3/18(火) 9:30～
健康チェック

医学生が
健康チェックに
研修で参加
してくれました
写真は生協病院
小児科にて



クラフトのつどい作品
その後はランチ♪



ピノキオ 老若男女参加 OK

はみんぐ

3月31日(月)のお出掛け

石手寺から石手川公園(お花見🌸)
スーパーABC 🚗 タクシー出発9:30 ⇒ 石手寺へ
持参物・・・お弁当(🍷等)・水筒・敷物
*申込み〆切 3/25(火)
*雨天中止 春を感じに行きましょう♪



《3月・4月くらぶ活動》

体操教室 参加費100円/月 10:00

今在家バンダー (今在家集会所)

(第2.3.4 水曜日)4/9.16.23・4/4.16.23

ピノキオ (土居集会所)

(第2.4 木曜日)3/13.27・4/10.24

ピノキオ (北土居集会所)

(第1.3 水曜日) 3/5.19・4/2.16



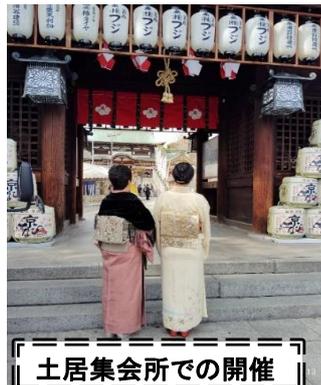
チョイソコ
いい

チョイソコいい 便り

チョイソコいいの協賛企業・渡辺家電販売さんとの
コラボイベント(スマホ教室)が月に2かい開催され
ています。コラボイベントは、他にもお得なクーポン
を使っのロコモコ体操や、ほっともっと編み物の会
など公式ラインでお知らせしており、チョイソコカー
で行くことができます!

問い合わせは NPO法人石井わくわく物語
080-8815-3253 (平日9時～18時) まで

みかえり美人で
着付け後椿祭りへGO



ゆたか庵での開催

・・・みかえり美人・・・

毎月第1月曜10:00～100円
3/3・4/7

・・・レモンフレンドリー・・・

3//22(土) 10:00～ 500円

土居集会所での開催

・・・クラフトのつどい・・・

3/13.27(木)10:00～100円

・・・子育てくらぶ・・・

3月は休みです

・・・ゆたか庵ひろば・・・

3/25 13:30～100円

絵手紙、ハンドメイドなど

病院だより 62

3階病棟 竹内

私の健康づくり・・・昨年からダイエット・運動不足
解消のためロードバイク(自転車)を始めました。
もともと趣味で野球をやっていたのですが休日勤務
や夜勤といった勤務状況もあり思うように試合に参
加できないことが多くもどかしく感じていました。
何か新しい趣味を持ちたいと思っていたところロード
バイクに出会いました。休日は50～100kmほど走っ
たりもします。ロングライドのあとの温泉～サウナ
～ビールは最高です。是非興味のある方は始めてみ