



11月の行事予定

寒くなっても「ひろば」は熱いよー。
身も心も温まりに是非ひろばにお越しください。

| 日 | 曜 | ひろばの行事 | サークル活動 | |
|----|---|------------------------------|----------|--------|
| | | | 午前 | 午後 |
| 1 | 木 | | 女鳥羽の会 | |
| 2 | 金 | 清水クイズラリーウォーキング 10:00~12:00 | | |
| 5 | 月 | | | こまくさの会 |
| 6 | 火 | 社交ダンス講習会 9:30~11:30 | | |
| | | 東部楽団 poco a poco 13:30~16:00 | | |
| 7 | 水 | 子育て支援 ひろば開放日 10:00~12:00 | | |
| 8 | 木 | | | |
| 9 | 金 | 男のふれ健 赤羽義徳先生 10:00~11:30 | | |
| | | 東部楽団 poco a poco 13:30~16:30 | | |
| 11 | 日 | サークル発表会 8:30~12:30 公民館 | | |
| 12 | 月 | ふれ健 お薬なんでも相談 9:30~12:00 | | |
| | | 北ふれあいホーム パンの販売 11:30~ | | |
| 13 | 火 | | | 松籟の会 |
| 14 | 水 | 4町会合同出張ふれ健 10:30~ | | |
| 15 | 木 | 企画委員会 13:30~ | 女鳥羽の会 | |
| 16 | 金 | 花札、健康麻雀・囲碁・将棋 9:30~16:30 | | |
| 19 | 月 | | | こまくさの会 |
| 20 | 火 | | | |
| 21 | 水 | ひろば喫茶 13:30~16:00 | | |
| 22 | 木 | | 四方山会 | |
| 26 | 月 | 健康なんでも相談の日 9:30~11:00 | | |
| 27 | 火 | | | 松籟の会 |
| 28 | 水 | 南上横田町会出張ふれ健 13:30~15:30 | ミュージックベル | |
| 29 | 木 | 東部の縁側 ミシンカフェ 10:00~16:00 | | |
| 30 | 金 | 東部楽団 poco a poco 13:30~16:00 | | |

12月の行事予定



| | | | | | |
|----|---|----------------------|----|---|---------------------|
| 4 | 火 | 社交ダンス講習会 大会議室 9:30~ | 14 | 金 | 男のふれ健 10:00~ |
| 5 | 水 | 子育て講座 ミニクリスマス 10:00~ | 17 | 月 | 健康なんでも相談 9:30~ |
| 6 | 木 | ウォーキング反省会とカレー 11:30~ | 19 | 水 | ひろば喫茶 13:30~ |
| 7 | 金 | 東部の縁側 10:00~ | 20 | 木 | 企画委員会 13:30~ |
| 10 | 月 | ふれ健 四肢筋健診 9:30~ | 21 | 金 | 花札、健康麻雀・囲碁・将棋 9:30~ |
| | | ダンスパーティー | | | |

👉裏面もご覧ください

ウォーキング

東部スタイル第4弾!!

清水クイズラリーウォーキング

11月2日(金) 10:00~12:00

東部公民館前集合 小雨決行

湧水群と清水3町会の公民館を巡り、クイズとお茶菓子を楽しむ、清水三昧のウォークラリーです。

定員20名ほど 要申込み

持ち物 歩きやすい支度・飲物等

お問合せ・申し込みはひろば(32-7168)まで



ふれあい健康教室

お薬なんでも講座「健康食品」

11月12日(月) 9:30~12:00

※必要な方は水分をお持ちください

- ◎体サポの皆さんによる体操 ◎信濃の国体操
- ◎11月の歌 ◎保健師による健康相談 ◎茶話会
- ◎11月の当番の方は 9時にお集まりください
 - ・ボランティア部3・5班(清水中・片端・出居番)
 - ・健康づくり推進員

北ふれあいホーム・おひさまベーカリー

パンの販売 11月12日(月)11:30~

社交ダンス講習

11月6日(火) 9:30~11:30

講師 土屋 晃一 さん

参加者の皆様が「東部ダンサーズ」です。初めての方も大丈夫! 一緒にしませんか? 12月10日(月)にダンスパーティーを開催します。お楽しみに!



大人のフリースペース

11月16日(金)

花札も仲間入り!

午前の部 健康花札 9:30~11:30

午後の部 健康麻雀・囲碁・将棋

13:30~16:30

※地域の皆様が対象です。勝負は時の運!?

子育て講座

11月7日(水)10:00~12:00

ひろば開放日

●楽しく遊ぼう ●保健師相談あります

12月5日(水)10:00~12:00

ミニクリスマス会(要申込み)

- ・ハンドベル
- ・絵本の読み聞かせ
- ・楽しい工作
- ・おやつが出来ます
- ・保健師相談あります

お問合せ・申し込みはひろば(32-7168)まで



ひろば喫茶

11月21日(水)13:30~16:00

コーヒー、紅茶、お茶、お代わり自由

飲物とお菓子で100円

●カフェボランティア募集中!



東部の保健室

健康なんでも相談

11月26日(月) 9:30~11:00

◎持ち物 母子手帳、健康手帳 等

◎健康づくり課の保健師と包括支援センターの職員が相談に応じます。



男のふれ健

赤羽義徳先生のストレッチ体操

11月9日(金)10:00~11:30

自力で生活できる体でいるためには、運動習慣を身に付けて運動を楽しみ、正しい姿勢を意識した生活をして、食事に少し気を配ることが必要です。

◀11月のテーマ▶

「肥満・メタボ対策」を考えよう

※タオルをお持ちください



東部の縁側

ときどき●●●ミシンカフェ

11月29日(木)10:00~16:00

手芸とお茶を楽しみませんか?



東部楽団「poco a poco」

11月6日(火) 11月9日(金)

11月30日(金) 13:30~16:00

合奏を楽しんでみませんか?

楽団員も募集中!!

