



健康友の会みみはら支部ニュース9月号
新金岡支部 発行：2019年8月21日

今年も堺勤美展で入賞！

第55回堺勤美展の個人の部で堺写真友の会（中区と新金岡支部合同）からたくさんの方が入賞され、新金岡支部から入選賞に米田篤子さん、努力賞に蒲田秀子さん、佳作賞に山形頼子さんがそれぞれ選ばれました。おめでとうございます。

9月には岡山県銀山に一泊で撮影会に行く予定です。今後もますますのご活躍を期待しています。

→ 入賞された堺写真友の会の皆さんです。



～セラバンド・ストレッチ体操サークルのご案内～

毎月最終金曜日の午後2時～4時ごろまで、新金岡市民センター1階老人集会所で行っています。9月は27日(金)、10月は25日(金)です。

健康的に過ごせるように、セラバンド(ゴム製のバンド)体操をしたり、ストレッチをしたり、毎回楽しみながら運動されています。

参加者募集中です！体験・見学もして頂けます、気軽にお問い合わせください。



ともの家は毎週、月・火・金オープンしています。(祝日は閉所)
オープン時間：午前10時～午後4時まで(午後12時～1時は休憩で閉めています)
サークル活動のないオープン日も、気軽においでください。会員が日常的につどえる場所として「ともの家」は地域にあります。病院と連携しながら、健康づくりをすすめ、地域での相談窓口の役割、また地域の人たちと一緒に安心して住み続けられるまちづくりにとりにくんでいます。(サークル予定は右記記載。)

『ともの家・新金岡』2019年9月と10月の行事予定

★月・火・金はオープン 午前10時～午後4時まで

(午後12時～1時は休憩で閉めています。祝日は閉所)

※8/23(金)と9/27(金)と10/25(金)の午後は、閉所します。

参加ご希望の方は、準備の関係がありますので下記連絡先まで事前にお電話下さい。

- ▼ 編み物—9月3日(火)と10月1日(火)午前10時～12時(第1火曜日)
- ▼ 小物作り—9月9日(第2月曜日)と10月7日(第1月曜日)午前10時～12時
- ▼ 絵手紙教室— 9月10日(火)と10月8日(火)
午前10時～午後1時(第2火曜日)【新金岡市民センター2階】
- ▼ 単身世帯の昼食会—9月18日(水)と10月16日(水)
午前11時～午後2時(第3水曜日)
- ▼ ふれあい昼食会— 9月24日(火)と10月22日(火)満員の場合あり
午前11時～午後2時まで(第4火曜日)
- ▼健康麻雀—9月19日(木)と10月17日(木)午後1時～4時(第3木曜日)
- ▼ 写真クラブ—9月25日(水)と10月23日(水)午後1時30分～3時(第4水曜日)
- ▼ バザーと健康チェック—9月21日(土)と10月19日(土)
午前10時～12時(第3土曜日)【野菜販売はありません】
- ▼ 映画班— 9月26日(木)と10月24日(木)午後1時30分～(第4木曜日)
- ▼ セラバンド・ストレッチ体操—9月27日(金)と10月25日(金)午後2時～4時
【新金岡市民センター老人集会所1階和室】
- ▼ ラジオ体操とウォーキング—毎週 (火)と(土)
午前7時に大泉公園の時計塔の前集合です(雨天中止)。
小回りコース約1.5kmもあります。今まで通り、3km歩くコースもあります、ラジオ体操だけ、ウォーキングだけの参加でも構いません。気軽にご参加ください。



バザー—9月21日(土)にあります。午前10時～12時。
健康チェック(血圧・体脂肪・握力測定)もしています。
気軽にお越し下さい♪

※申込み・お問い合わせは、
☎：072 (252) 1507 【月～金 14時～16時】みみはらファミリークリニック (友の会 小嶋まで)