

転倒予防体操班会をしました。

2月18日(月)、午後2時から1時間ほど、ひまわり薬局3階友ルームにて耳原病院の本部(もとべ)運動トレーナーに来ていただき、転倒予防体操班会をしました。参加は12名でした。転倒は、意外と普通に歩行している時に起きやすいことなど、気を付けなければならないことを説明して頂き、筋力アップ目指して、みんなで楽しく体操しました。健康な身体づくりのため、これからもストレッチ体操を続けていきましょう。次年度も、また転倒予防体操班会をする予定です。



健康友の会みみはらでは、病院や薬局、介護施設などのみみはらグループと連携しながら、健康づくりに取り組んでいます。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くんでいます。



↑9の日宣伝…憲法9条を守ろうの取り組みをしています。9の日に行っています。(雨天中止)



↑ファミリークリニック玄関前での署名活動

青空健康チェックをします！(悪天候は中止、小雨決行)

血圧測定、体脂肪測定、握力測定を行います。

お買い物のついでに、気軽にお越し下さい。
と き：3月22日(金)午後1時30分から3時ごろまで
場 所：新金岡エイワ商店街内



サークルの日程 2019年3月と4月の予定

- **パッチワーク初級①**
第1・第3木(13時～)
3月7日
4月4日 4月18日
- **パッチワーク初級②**
第1・第3火曜日(13時～)
3月 5日 3月19日
4月 2日 4月16日
- **パッチワーク中級**
第2・第4火曜日(13時30分～)
3月12日 3月26日
4月 9日 4月23日



- **ウォーキングクラブ**
毎日午前9時(雨天中止)
もみじ橋集合

- **野菜の販売とバザーと健康チェック**
3月16日(土)と4月20日(土)
午前9時30分～(第3土曜日)
(小雨決行、なくなり次第、終了です)

- **映画会**
第2水曜日(13時30分～)
3月13日
4月10日



※パッチワークは、現在、満員ですので新規の受付ができません。

バザー(野菜と物品)をします！

- ☆3月16日(土)午前9時30分～
(なくなり次第、終了です)
- ☆みみはらファミリークリニック横
(小雨決行)



『とも』の配達協力して頂ける方、募集中です！
ご近所数件でもOKです。月に一度「とも」配達にご協力して頂ける方は、下記連絡先までご連絡ください。特に蔵前町・船堂町で募集しています。その他の地域も募集中です。

譲って頂けませんか？
もちつき大会で使用します。
餅つき用の臼・木台、杵、蒸し器等、譲っていただける方は、下記連絡先まで、ご連絡をお願いします。



※申込み・お問い合わせは、お近くの南花田支部世話人または、
☎:072(252)1507【月～金 14時～16時】みみはらファミリークリニック(代)友の会 小嶋まで