

お問い合わせは、健康友の会みみはら事務局へ

☎072-244-8061

※都合により、場所・日時の変更あり
詳しくは支部ニュースをご確認ください。
※機関紙のお届け時期により、掲載の月初行事に
間に合わない場合があります。

	支部名	サークル名	日にち	時 間	場 所
北 区	も ず	モーニング	第1～4日曜日	9:30～12:00	ともの家『なごみ』 (堺市北区百舌鳥赤畑町4-305 中沢マンション101)
		健康麻雀	毎週木曜日	13:00～15:00	
		初級の健康麻雀	第1・2土曜日		
		書道・書画	第1・3金曜日	13:30～15:30	
		将棋	第2・4月曜日	14:00～16:00	
		小物づくり	第2・4火曜日	10:00～12:00	
		映画会『戦場のアリア』	第2水曜日	13:00～15:00	
		川柳教室	第2土曜日	10:00～12:00	
		絵手紙	第3月曜日		
		スマホ教室	第3月曜日	13:30～15:30	
	新金岡 (支部ニュース 発行なし)	カラオケ	第4水曜日	11:30～	カラオケライブ 百舌鳥八幡店 (堺市北区百舌鳥梅北町5-472)
		うたごえ	第2金曜日	13:00～15:00	百舌鳥校区地域会館 (堺市北区百舌鳥赤畑町5-743-2)
		編み物	第1火曜日	10:00～16:00	ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103)
		小物作り	第2月曜日		
		ハーブ料理を楽しもう会	第3火曜日	10:00～15:00	
		おひとりさま昼食会	第3水曜日	10:00～14:00	
		昼食会サロン	第4火曜日	11:00～14:00	
		バザー	第2土曜日(悪天候中止)	10:00～12:00	新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8)
		書を楽しむ会	第1水曜日	14:00～16:00	
		絵手紙	10月27日(火)	9:30～12:00	
		健康麻雀	第3木曜日	13:00～16:00	
		写真クラブ	第4水曜日	13:30～16:00	
	南花田 (支部ニュース 発行なし)	映画会『東京は恋する』	第4木曜日	13:30～16:00	大泉緑地(もみじ橋集合)
		セラバンド&ストレッチ体操	第4金曜日	14:00～16:00	
		モルックサークル	第3土曜日	9:00～11:00	
		ラジオ体操&ウォーキング	毎火曜・土曜(雨天中止)	8:00～9:00	
		パッチワーク初級①	第1木曜日	13:00～15:00	ヒマワリ薬局3階友ルーム (堺市北区蔵前町3-5-46)
	南花田 (支部ニュース 発行なし)	パッチワーク初級②	第1火曜日		
		パッチワーク中級	第2火曜日		
		脳トレサークル	第1金曜日	13:30～15:30	
		おしゃべりクッキング	偶数月第3月曜日		
	南花田 新金岡合同	ポッチャサークル	第3火曜日		大泉緑地(もみじ橋集合)
		ウォーキングクラブ	毎月曜～土曜(雨天中止)	8:30～10:00	
		子ども食堂	第4土曜日	11:30～13:00	蔵前町会館 (堺市北区蔵前町3-5-32)
		ガーデニングクラブ	第3月曜日	13:30～	ともの家新金岡 (堺市北区新金岡5-6-103)
南 区	梅 南	健康カフェ	第2水曜日	13:30～16:00	みいけサロン (事務局へお問い合わせ下さい)
和 泉	和 泉	フラワーアレンジメント	第1月曜日	13:00～	友の家いずみ (和泉市伯太町2-25-3)
		囲碁班	第1・4木曜日	13:30～	
		麻雀班	第1・2・3金曜日		
		卓球班A	第2・3・4月曜日	13:00～	
		卓球班B	第1・3・4火曜日		
		絵手紙班	第2火曜日	14:00～	

新聞『とも』の手配り ボランティアさん募集！

「とも」は、会員さん・地域と友の会を結ぶ機関紙として発行しています。

現在、約2万7000件への配達を約1000人の配達協力者の方にご協力いただいています。

家の近所や散歩のついでに5部～10部ほど配布をお手伝いしていただけませんか？

これからも健康づくりを発信していく
ためにご協力よろしくお願いします。

お問い合わせ：健康友の会みみはら事務局
072-244-8061



南花田新金岡合同 ガーデニングクラブ(野菜作り)メンバー募集

第3月曜日13:30～打ち合わせ・不定期作業あり
水やり:当番制 打ち合わせ:ともの家新金岡(堺市
北区新金岡5-6-103) 畑:堺市北区中村町
問い合わせ:080-7178-7595(月～木9:00～16:00)担当:小嶋

新金岡支部 フレイル予防体操教室

10月23日(金)14:00～15:30 場所:新金岡市民セ
ンター1階(北区新金岡町4丁1-8) 申し込み:必要
参加費:無料 飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

南花田支部 フレイル予防体操教室

10月26日(月)14:00～15:30 場所:ヒマワリ薬局3階
友ルーム(堺市北区蔵前町3-5-46) 申し込み:必要
参加費:無料 飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

10月支部行事のお知らせ

	支部名	サークル名	日にち	時 間	場 所
総 合 エリア	東 西	絵手紙・書道	第1・3月曜日		14:00～16:00 ともの家『大仙ごりよう』 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-4-13)
		小物づくり	第2・4土曜日		
		おしゃべり会 (カラオケ、色鉛筆画など)	毎週金曜日(第5休み)		
		うたごえ	第4水曜日	14:00～16:00	
		映画会『マスカレードホテル』	第2木曜日	13:30～	
	安 井	書道	第1火曜日	13:00～	安井校区地域会館2階 (堺市堺区賑町3-2)
		絵手紙	第3火曜日		
		編み物	第1水曜日	13:30～	
	大仙西	ゆんたく映画会	毎月第3火曜日	14:00～	ゆんたく (堺市堺区協和町4-449)
		体操	毎週火曜日(第3休み)	13:30～	
	大 浜	体操サークル	毎月第2・4火曜日		ともの家『はまかせ』 (堺市堺区南半町西2-3-18)
		健康麻雀	毎週月曜日	13:30～	
		なんでも会	毎月第3火曜日		
		カラオケ	毎月第3木曜日		
		映画会『蟹工船』	毎月第3金曜日		
		健康初級麻雀	毎週月曜日	10:00～12:00	
		モーニング	毎週日曜日	9:00～12:00	
	湊 西	編物	第1月曜日 (第2月祝日の為今回のみ)	13:30～	高砂クリニック横B棟 (堺市堺区高砂町4-109-1)
		健康麻雀	第2・3水曜日		
		折り紙	第1・3月曜日		
		手話	第3木曜日		
		卓球	第1・3火曜日	13:30～	余野宅 (堺市堺区柏木町3-3-12)
	浜 寺	うたごえ	第3土曜日	11:30～	くすのきキリスト教会 (堺市堺区楠町3-4-3)
		初心者麻雀	毎週月曜日(第3休み)	13:30～15:30	ともの家『風車』 (堺市西区浜寺石津町中3-9-6) ※祝日はお休み
		絵手紙	毎月第1水曜日		
		映画会①『宇宙大怪獣 ドゴラ』	毎月第1木曜日	13:00～	
		映画会②『宇宙大怪獣 ギララ』	毎月第2木曜日		
	上野芝 向ヶ丘	昔の遊び	毎月第3水曜日		ともの家『ほっこり』 (堺市西区上野芝向ヶ丘町2-1-7) ※祝日はお休み
		健康麻雀	毎週金曜日(第3休み)	10:00～	
		編み物	毎週月曜日(第3休み)	10:00～	
		おしゃべりサロン	毎週火・金曜日		
		健康麻雀	毎月第1・2・3土曜日	13:30～	
	大仙西 支部	映画上映『神様のカルテ』	毎月第2木曜日		
		絵手紙	毎月第4木曜日		

大仙西
支部

ゆんたく10周年記念のつどい
「～10年の感謝と未来へつなぐ平和の輪～」
10月31日(土)14:00～16:00(予定)
場所:ゆんたく(耳原総合病院横)

安井
支部

フレイル予防体操教室
10月23日(金)14:00～15:30
場所:安井校区地域会館1階(堺市堺区賑町3-2)
申し込み・参加費:不要
飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

南区
ブロック

医療と介護とくらし なんでも相談
毎週火曜日 10:00～14:00
場所:南区友の会相談事業所(南区美木多上322)
問い合わせ:072-321-1436

東西
支部

フレイル予防体操教室
10月15日(木)14:00～15:30
場所:耳原旭ヶ丘会館3階(堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)
申し込み・参加費:不要
飲み物持参・動きやすい服装でお越しください

大浜
支部

出前講座「今年度から変更された各保険制度について」
10月2日(金)13:30～14:30頃
場所:ともの家『はまかせ』(堺市堺区南半町西2-3-18)
申し込み・参加費:不要

大浜
支部

大浜支部モーニング
毎週日曜日 9:00～12:00
場所:ともの家『はまかせ』(堺市堺区南半町西2-3-18)
料金:1人300円 ※無くなり次第終了です

お問い合わせは、健康友の会みみはら事務局へ

☎072-244-8061

※都合により、場所・日時の変更あり
詳しくは支部ニュースをご確認ください。
※機関紙のお届け時期により、掲載の月行事に
間に合わない場合があります。

	支部名	サークル名	日にち	時 間	場 所
鳳 エリア	鳳	編み物	第1月曜日	①10:00～ ②13:00～	友の家ちぐさ (堺市西区鳳北町2-35 大鳥大社鳥居前)
		編み物	第3・4月曜日	10:00～	
		健康麻雀	第1・3金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		健康麻雀	第2木曜日		
		俳画・絵手紙	第1火曜日	10:00～	
		パッチワーク	第1・2・4水曜日	①10:00～ ②13:00～	
		洋裁	第1・3木曜日		
		大人の寺子屋(脳トレ教室)	第2火曜日	10:00～	
		映画会『国宝』	第2火曜日	13:00～	
		吊るし飾り	第2金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		吊るし飾り	第4金曜日	13:00～	
		手話	第4月曜日		
		スマホ教室	第4火曜日	10:00～	
		子ども食堂	第4土曜日	11:30～13:00	
		鳳平和を考える映画を観る会 『黒川の女たち』	第4木曜日	13:30～	
		「いつでも元気」読書会	第3火曜日	10:00～	
		お茶会	毎月曜日(第2休み)	10:00～	鳳クリニック・3階多目的ホール (堺市西区鳳南町5-595)
		お茶会(唄う会)	毎金曜日		
	ふくいずみ	スマホ教室	第1・3月曜日	10:00～12:00	
		健康麻雀	第1・3月曜日	13:00～15:00	友の家オリーブ (堺市西区山田1-1086-9)
		工作	第4月曜日		
		ポッチャ	第1火曜日	10:00～12:00	
		フレイル予防教室	第3火曜日		
		習字の集い	第3火曜日	13:30～15:00	
		写経	第4火曜日		
		小物づくり	毎水曜日		
		健康チェック(血圧・体脂肪)	第3水曜日	10:00～12:00	
	高 石 ブロック	麻雀初級	毎月曜日	13:00～16:00	高石みみともセンター (旧耳原高石診療所) (高石市加茂1-1-5)
		脳トレ教室	第3月曜日	14:00～15:00	
		麻雀サークルA	第4月曜日	9:00～12:00	
		麻雀サークルB		13:00～16:00	
		小物づくり	第1・3火曜日	13:00～15:00	
		スクエアステップ	第2火曜日	10:00～11:00	
		書道サークル	第2・4火曜日	13:00～15:00	
		ハングル初級	第3水曜日	10:00～12:00	
		みんなの広場(おしゃべり会)			
		川柳教室	第4木曜日	13:00～15:00	
		健康麻雀	毎週金曜日	13:00～16:00	

鳳
支部

ウォーキング：造幣博物館～旧藤田邸庭園散策

10月18日(日)9:00 JR鳳駅改札前集合
申し込み不要:直接集合場所へお越しください
昼食持参をお願いします

高石
ブロック

フレイル予防健康体操教室

10月20日(火)9:45～ 高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)
申し込み・参加費:不要 直接会場へお越しください
動きやすい服装で、お茶等水分補給できるものをご持参ください

津久野
支部

フレイル予防体操

10月8日(木) 10:00～11:30 大東自治会館(津久野
町 2-22-26) 申し込み・参加費:不要 直接会場へお
越しください 動きやすい服装で、水分持参をお願いします

北区
中区
合同

堺写真友の会 合同写真展

10月10日(土)9:00～18:00、10月11日(日)9:00～17:00
場所:ソフィア・堺 1階ギャラリー(堺市中区清水町1426番地)
堺写真友の会、写真愛好会との共催で写真展を開催します



10月支部行事のお知らせ



	支部名	サークル名	日にち	時 間	場 所
中 区	八 宮 園	水彩画	毎月第1・3月曜日	13:30～	八田・宮園ともの家 (堺市中区八田北町396-2)
		切り絵・ぬり絵	毎月第1・3土曜日		
		習字	毎月第2・4月曜日		
		小物づくり	毎月第2・4火曜日		
		折り紙	毎月第2・4水曜日	10:00～	
		絵手紙	毎月第2・4金曜日	13:30～	
		堺コッカラ体操	毎月第2・4土曜日	10:00～	
		うたおう会	毎月第1金曜日	13:30～	
		脳トレ&おしゃべり会	毎月第1水曜日	10:00～	
		モルック	毎月第1・3土曜日	10:00～	
		リバイバル映画 『でっちあげ～殺人教師と呼ばれた男』	第3火曜日	13:00～	
		映画会『ティファニーで朝食を』	第3金曜日	13:30～	
	深 井	堺コッカラ体操	毎月第1・3月曜日	10:00～	深井ともの家 (堺市中区深井北町738-8)
		ちぎり絵・ぬり絵	毎月第1・3火曜日		
		習字	毎月第1・3水曜日		
		折り紙	毎月第1・3木曜日		
		切り絵	毎月第2・4火曜日	13:30～	
		編み物	毎月第2・4月曜日		
		ふれあいの日&おしゃべり会	毎月第2・4木曜日		
		リバイバル映画『栄光のバックホーム』	第2金曜日		
		映画会『愛と死を見つめて』	第3金曜日		
		歌おう会	第3水曜日	10:00～	
		絵手紙	第4金曜日		
		モルック	第4水曜日		
	寄席(ビデオ)	第1金曜日	13:30～		
	健康マージャン	第1・3月曜日 第2・4水曜日			
	西陶器	堺コッカラ体操	毎月第2・4火曜日	13:30～	西陶器ともの家 (堺市中区東山953-1 ウィンビル2階)
		写経	第3月曜日		
		ペーパクラフト	第1火曜日		
		小物づくり	第4月曜日		
		折り紙	第1・3木曜日		
		絵手紙	第4木曜日		
		映画会 『あの花の咲く丘で君とまた出会えたら』	第2月曜日		
健康マージャン		毎週土曜日 第1・3水曜日	12:00～		
寄席(ビデオ)&おしゃべり会		第2木曜日	13:30～		
土 師	習字	毎月第1・3火曜日	10:00～	土師・東深井支部 (堺市中区土師町1-12-25)	
	新聞ちぎり絵	毎月第2・4火曜日			
	色鉛筆画	第1木曜日			
	パソコン教室	第2火曜日	13:00～		
	折り紙	第2木曜日	10:00～		
	大正琴	第2金曜日			
	絵手紙	第3水曜日			
	切り絵	第4水曜日			
	歌おう会	第4金曜日	13:00～		
	映画会 『あの花の咲く丘で君とまた出会えたら』	第4木曜日			
	ふれあいの日	毎月第2・4水曜日 第1・4金曜日			
	布花づくり	第4月曜日			

中区
ブロック

泉が丘緑道ウォーキング

10月4日(日)9:45～
集合場所:深井駅 雨天中止
申し込み・参加費:不要(交通費自己負担)
弁当・雨具持参



中区
ブロック

音羽山トレイル

10月18日(日)7:30～
集合場所:地下鉄なかもず駅 雨天中止
申し込み:必要 参加費:無料(交通費自己負担)
弁当・雨具持参

