

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 4-305-101)	
		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「裸の島」	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				
		スマホ教室	第3月曜日	13:30～15:30		
		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)
	新金岡 (支部ニュース 発行なし)	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		
		書を楽しむ会	第1水曜日	14:00～16:00	新金岡市民センター1階 (堺市北区新金岡町4-1-8)	
		絵手紙	第2火曜日	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		
		映画会	第4木曜日	13:30～16:00		
		モルックサークル	第3土曜日	9:00～11:00	金岡東公園 (堺市北区新金岡4-5-7)	
		ラジオ体操&ウオーキング	(火)・(土)雨天中止	8:00～9:00	大泉緑地(もみじ橋袂のクスギ林集合)	
		南花田 (支部ニュース 発行なし)	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)
	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	13:30～15:30		
	脳トレサークル		第1金曜日			
	おしゃべりクッキング		偶数月第3月曜日			
	ポッチャサークル		第3火曜日			
	ウオーキングクラブ		(月)～(土)雨天中止	8:30～10:00	大泉緑地(もみじ橋集合)	
	南花田 新金岡合同	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(野菜作り)	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	毎月第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	俳句班	毎月第1水曜日	14:00～	友の家いずみ (和泉市伯太町2-25-3)	
		フラワーアレンジメント班	毎月第1月曜日	13:00～		
		囲碁班	毎月第4木曜日	13:30～		
		麻雀班	毎月第1・2・3金曜日	13:00～		
		卓球班A	毎月2・3・4月曜日			
		卓球班B	毎月1・3・4火曜日			
		絵手紙班	毎月第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



出前講座『大腸がん検診について』

11月18日(水)14:00～15:00
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

フレイル予防体操教室(新檜尾台班)

11月20日(金)14:00～
場所:新檜尾台地域会館(新檜尾台3-6-25)
会場代:100円

写真展開催

日時:11月25日(水)13:00～15:00
場所:新金岡市民センター2階大会議室と中会議室

11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月曜日	14:00～16:00	耳原旭ヶ丘会館1階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7) 友の家『大仙ごりよう』は 10月末で閉所	
		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週・祝日休み)			
		うたごえ	第4水曜日	14:00～16:00	耳原旭ヶ丘会館3階 (堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)	
		映画会『新解釈・幕末伝』	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	11月は第1水曜日休み	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	13:30～	ともの家『はまかぜ』 (堺市堺区南半町西2-3-18)	
		健康麻雀	毎週月曜日			
		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『空海』	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2月曜日	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		余野宅 (堺市堺区柏木町3-3-12)	
		卓球	第1・3火曜日	13:30～		
		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)	
	浜 寺	初心者麻雀	毎週月曜日	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	13:00～		
		映画会①『大怪獣 バラン』	毎月第1木曜日			
		映画会②『ハウス』	毎月第2木曜日			
		昔の遊び	毎月第3水曜日			
		健康麻雀	毎週金曜日(第3休み)	10:00～		
	上野芝 向ヶ丘	編み物	毎週月曜日(第3休み)	10:00～	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	
		おしゃべりサロン	毎週火・金曜日	13:30～		
		健康麻雀	毎月第1・2・3土曜日			
		映画上映『免許がない!』	毎月第2木曜日			
		絵手紙	毎月第4木曜日			

安井
支部

出前講座『薬剤師に聞く！正しいクスリの知識』

11月20日(金)14:00～15:00
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

みなと・湊西
合同企画

フレイル予防体操

11月12日(木)14:00～15:00
場所:みみはら高砂クリニックB棟4階(堺市堺区高砂町4-109-2) 申し込み:必要 参加費:会員無料・非会員200円 当日入会可

大浜
支部

出前講座『認知症について』

11月6日(金)13:30～14:30
場所:ともの家『はまかぜ』(堺市堺区南半町西2-3-18)
申し込み・参加費:不要

ハーベストの丘へ行こう！

12月の行事
東西
支部
12月4日(金)集合時間:9:00
集合場所:耳原旭ヶ丘会館1階(堺市堺区旭ヶ丘中町2-1-7)
申し込み:友の会事務局(072-244-8061)
申し込み締切:11月20日(金)
参加費:800円、交通・昼食費自己負担

12月の行事
安井
支部

水引でつくる「花梅」お正月飾りワークショップ

12月5日(土)14:00～15:30
場所:みみっば2階(堺市堺区大仙西町6-176)
申し込み:友の会事務局(072-244-8061)
申し込み締切:11月30日(月)
参加費:1300円
持ち物:はさみ、ピンセット

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
鳳 エリア	鳳	編み物	第1・2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)
		健康麻雀	第1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(祝日休み)	10:00～	
		パッチワーク	第1・2水曜日	①10:00～ ②13:00～	
		洋裁	第1木曜日		
		大人の寺子屋(脳トレ教室)		10:00～	
		映画会 『てっぺんの向こうにあなたがいる』	第2火曜日	13:00～	
		吊るし飾り	第2金曜日	①10:00～ ②13:00～	
		お茶会	毎月曜日(第4月祝日休み)	9:00～	
		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	友の家オリーブ (堺市西区山田1-1086-9)
		健康麻雀		13:00～15:00	
		工作	第2・4月曜日	10:00～12:00	
		フレイル予防教室	第3火曜日	13:30～15:00	
		習字の集い			
		写経	第4火曜日	10:00～12:00	
		小物づくり	水曜日		
		健康チェック(血圧・体脂肪)	第3水曜日		
		コーヒータム	毎金曜日		
		高 石 ブロック	麻雀初心者教室→名称変更しました	毎週月曜日	
	脳トレ教室		第3月曜日	14:00～15:00	
	麻雀サークル①		第4月曜日	9:00～12:00	
	麻雀サークル②			13:00～16:00	
	小物づくり		第1・3火曜日		
	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)				
	麻雀はじめての一步		第3木曜日	9:30～12:00	
	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

ちぐさウォーキング 信太山丘陵里山自然公園

11月15日(日)9:00 JR鳳駅改札前集合
申し込み・参加費不要 直接お越しください
交通費自己負担 昼食を持参してください

鳳支部「友の家ちぐさ」から移転のお知らせ

いつも友の会活動を温かく支えていただき、本当にありがとうございます。この
度、地域の再開発に伴い、現在の場所から立ち退きする事になりました。現在の建
物での活動は、11月13日をもって終了いたします。新拠点の場所や活動開始時期
については、決まり次第お知らせいたします。ちぐさ子ども食堂については、残念
ながら10月をもって終了いたします。

高石
ブロック

スマホ教室

11月6日(金)10:00～12:00
高石みみともセンター(旧耳原高石診療所)
申し込み不要です。お気軽にお越しください

中区
ブロック

堺写真友の会

13:00～ 場所:八田・宮園友の家
合評会:毎月第1火曜日、第2木曜日
申し込み:必要



11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 田 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	13:00～	
		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～	
		モルック	毎月第1・3土曜日		
		リバイバル映画『居酒屋兆治』	第3火曜日	13:30～	
		映画会『栄光のバックホーム』	第3金曜日		
	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		
		編み物	毎月第2・4月曜日		
		切り絵	毎月第2・4火曜日	13:30～	
		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 『夕やけ小やけの赤とんぼ』	第2金曜日		
		歌おう会	第3水曜日		
		映画会 『でっちゃん〜殺人教師と呼ばれた男』	第3金曜日		
		寄席(ビデオ)	第1金曜日		
		絵手紙	第4金曜日		
		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		
	写経		第3月曜日		
	絵手紙		第4木曜日		
	小物づくり		第3木曜日		
	折り紙		第1木曜日		
	ふれあいの日&絵手紙		第4月曜日	12:00～	
	映画会『栄光のバックホーム』		第2月曜日		
	健康マージャン		毎週土曜日 第1・3水曜日		
	土 師	寄席(ビデオ)&おしゃべり会	第2木曜日	13:30～	土師・東深井支部 (堺市中区土師町1-12-25)
習字		毎月第1・3火曜日	10:00～		
新聞ちぎり絵		毎月第2・4火曜日			
色鉛筆画		第1木曜日			
ぬり絵		第2月曜日	13:00～		
パソコン教室		第2火曜日			
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			
映画会『栄光のバックホーム』		第4木曜日	13:00～		
ふれあいの日		毎月第2・4水曜日			
		第1・4金曜日			

中区
ブロック

鉢ヶ峯 ウォーキング

11月1日(日)9:45～
集合場所:深井駅 雨天中止
参加費:無料(交通費自己負担)
申し込み:不要 弁当、雨具持参



中区
ブロック

柳谷観音 山登り

11月15日(日)7:30～
集合場所:高野線天下茶屋改札前
雨天中止 参加費:無料(交通費自己負担)
申し込み:必要 弁当、雨具持参

