



ともも

friend

健康友の会みみはら
現勢 2月28日現在



協同基金出資者数
23,613名



協同基金到達額
2,234,907千円(-17,649千円)



個人会員数
94,372(-49)



会員世帯数
41,445(-8)



手配り
26,656(-55)



郵送
9,301(-287)



社会医療法人同仁会 健康づくり会議主催

第1回モルック大会



◀詳細は2面に

聴診器

スペインを旅した。予習は
司馬遼太郎「街道をゆく、南
蛮みち」、平川新「戦国日本
と大航海時代」。前者は日本
に布教に来たザビエルについ

て、スペイン北部バスク地方を中心に描かれる。後者には学校で習った航路の開拓、新大陸の発見とそこでスペインが何をしがが書かれている▼スペインは金や香辛料、奴隷を求めて北、中、南米に進出した。現地住民には略奪と暴力で臨み、ポルトガルと東西半球支配を分け合う条約も結んだ。カネ、航海術と軍事力による帝国主義であった。直近のベネズエラ侵略、グリーンランドをよこせと言、イランに先制攻撃をかけた米国と重なる。スペインの人たちは自国の歴史をどう振り返っているのだろう▼500mlペットボトルの水1・5ユーロは日本円で300円、バルセロナのサグラダファミリアの日本人ガイドは「観光客数は米国が一番、ちよつと前は中国。日本人が多かったのは30年前」とのこと。日本は円弱と失われた30年、スペインはゆとりがあるように見えた。

みみはらに来て41年、ともの会、地域と職員の皆様に暖かく育てていただきました。4月から北野田診療所です。ありがとうございました。

(齊藤和則)





◀早咲きの桜が満開でした



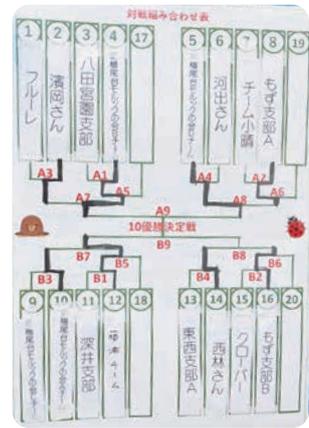
熱戦! 世代を超えて盛り上がった モルツク大会

健康友の会みみはら、はじめてのモルツク大会が3月7日に開催されました！

モルツクはフィンランド生まれの遊びで、白樺の木の棒(モルツク)を投げ、数字のついた12本の棒を倒します。50点ぴったりで勝ちですが、うまくいかないのが面白いところです。幅広い年代の16チーム、約50人が参加しました。

はじめて遊ぶチームから熟練のチームまで、曇り空から降る雨を吹き飛ばす熱気で歓声があがりました。

参加した八田宮園支部の澤田さんからは「頭の中のイメージとはまるっきり違い、1本のピンにもかすらず0点。相手は私のイメージと同じ華麗な下手投げのフォーム。3投目によくやくピンに当たるが、惜しくも1回戦敗退。次回の優勝に向けて挑



(健康運動指導士 田中則兵衛)

戦を誓うのでした」と早くもリベンジに燃えていました。

優勝は新檜尾台モルツクの会Bチーム、まさに華麗なウイニングショットでした。準優勝の4人家族で参加のチームも初めてとは思えないショットを連発！すべてのチームのみなさんお疲れさまでした。

次回大会も予定しています。ぜひお近くのモルツク班会に練習に来てください！

チンチン電車で行く住吉大社参拝記



住吉大社の太鼓橋前でパシャリ

ふくいずみ支部

ウォーキング

2月19日、浜寺公園駅からチンチン電車に乗って、住吉大社に行きました。

参加者は10名、堺市のおでかけ応援カードを持っている方は、割安運賃で大阪市内まで行けますよ。

住吉大社の駐車場には5〜6台の観光バスが止まっていて、びっくり。太鼓橋で集合写真を撮る修学旅行の学生さん、結婚式の前撮り写真を撮る人たち、



境内にいた住っこうさぎ

外国からの観光客、そして私たちと、たくさんのお参りがありました。

天気は曇りの寒い予報で、参加者は防寒対策をして来られていました。青空にお日様サンサン、風も微風程度で、大社の社(やしる)を歩いて回るのも気持ち良かったです。楠瑠社の前には大きな楠の木があり、商売発達、家内安全を祈願する初辰参りの祭日の赤いのぼりが沢山飾られていました。

南海住吉大社駅の向かいの公園で、お昼ご飯を食べ、三々五々に現地解散しました。清々しい半日のウォーキングでした。

(ふくいずみ支部 池側)

地域の憩いの場を目指して！

大浜支部

モーニング

大浜支部が独立して12年になります。校区は堺区の中でも一番高齢者の多い地域です。

サークルに参加している人達が寄っておしゃべりを楽しんでいましたが、もう少し輪を広げてみようという事になりました。

最近、大浜地域でも喫茶店が減少し「ちょっとモーニングに行こう」と思っても、近くなくなってきました。

そこで、本格的にボランティア



今日も元気にモーニング準備中



彩りもボリュームもたっぷりの一皿

でお手伝いしていただける方を募り、毎週日曜日の午前9時〜正午まで、本格コーヒーをたて、モーニングセットをはじめました。

皆さんには「とってもリーズナブルだけど運営できているの？」と心配していただきながら、1人300円にて開催しています。

来客数も増え、地域の情報も飛びかい、皆さん楽しいおしゃべりの時間を過ごされています。

最近では、地域にこだわらず遠方の方も来られています。これから増々、輪が広がるように頑張ります。

(大浜支部世話人一同)



もっと身近に、もっと安心に。健診の取り組みをご紹介

当院の健診科では、地域の皆さまへ、身近に健康情報をお届けするため、Instagramでの情報発信を行っています。健診の流れや検査内容のご紹介、内視鏡検査への不安を和らげる工夫、季節ごとの健康ワンプointアドバイスなど、日々の健康づくりに役立つ内容をわかりやすく発信しています。「健診ってどんなことをするの?」「内視鏡は怖くない?」といった疑



@MIMIHARA_KENSIN



耳原総合病院
管理師長

比良野 鈴子

問にもお答えし、安心して受診していただける環境づくりを大切にしています。健診をもっと身近に感じていただけるよう、ぜひ一度ご覧ください。地域の皆さまの健康を、これからも予防の視点から支えてまいります。また地域向け活動も積極的にを行っています。健診をもっと身近に感じてもらうため、みみっばでのイベントや院内で掲示活動も行っています。健診を堅苦しいものではなく、楽しく、親しみやすいものとして伝えられるよう工夫しています。



寄稿 私の戦争体験 82 <再掲載>

わたしは国民学校1年生に入学、国民学校6年生を卒業、6年生の時終戦を迎えました。わたしが生まれたのが和歌山由良。戦時中も呉海軍の由良分隊が駐屯し、海軍の兵隊さんが駐屯していました。その為由良町の山々には高射砲が設置され、実家の50m先にも高射砲が設置されていました。小学校時代を国民学校生として軍国少年の教育を受けさせられたわたくしは、米英鬼畜思想はもちろんのこと、天皇陛下に命をささげることを最高の生き方と考え、国民学校卒業後4年経てば予科練に入ることを見ていました。単身飛行機に乗って敵陣を自爆することが、最高の名誉と教育されてきました。人間魚雷や爆弾三勇士の話はわくわくしながら聞いたものでした。運動場には戦闘機に乗ったときメモイしない為の遊具や、音楽の時間には軍歌や兵隊さんを励ます歌など、戦気高揚の歌ばかりでした。大本営発表の放送は日本軍の戦果ばかりの放送で、終戦近くになってB29戦闘機が、和歌山由良の上空を通過し、大阪方面に爆撃するようになって大本営発表は決して負けそうな放送はしませんでした。毎日午前9時ごろになるとB29が定期的に飛来しその高度も低くなってきました。飛行機に乗っている人の姿も見えるほど。その内に航

軍国少年だったわたし 濱上 和美 (岸和田市下松町)

戦争体験(2017年2月号)の濱上さんの手記を再掲載しています。

空母艦から飛んできた戦闘機が加わり、由良港に停泊していた軍艦が沈没したり、兵隊さんが亡くなったり、民家や山にも爆弾が落とされるようになりました。由良市によれば昭和20年7月10日P51戦闘機の攻撃を受け由良港に停泊していた軍艦が攻撃を受け12名が戦死。7月28日にはグラマン戦闘機が港の艦船を攻撃、82名の戦死者と50名の戦傷者が出たと記されています。戦争末期なのに、幼い僕たちは、戦果を疑いませんでした。あとで考えたことですが、B29や航空母艦からの戦闘機の飛来にも日本の戦闘機が1機も迎え撃つことがなかったこと、それほどまでに戦力がなかったのです。終戦のショックは大変でした。軍国少年に教育された幼い小学生が、それでも真実を知り新制中学校に入り、新しい憲法のもので教育に真実を見つけました。混乱の中での教育はわたしを育ててくれました。「教え子を再び戦場には送らない」のスローガンは昭和31年教師として岸和田の小学校に勤めたわたくしの教師生活のスローガンにありつづけました。退職して25年。安倍自民党政権は多数の力を利用して戦争への道を押し進んでいます。若者を、孫たちを、ひ孫を、そして日本国民を、戦争に巻き込ませないように、力を合わせて頑張ります。今こそ憲法を守るたたかいを、みんなのものにしましょう!



今日のうたを 作りました

「みみっば」
を知ってもら
い、隣の高齡
者施設の入居
者さんや地域

2月19日、鍵盤プレイヤーで作曲家の鈴木潤さんとギタリスト大塩雷太さんとともに「今日のみみっばの歌」が完成しました。

堺市文化課と堺アーツカウンシル、公益財団法人堺市文化振興財団主催の企画で、堺市内の文化施設（フエニーチエ堺・堺市人権ふれあいセンター）の職員さんのアートコーディネーターの力の向上を目的に、コミュニティスペースのみみっばという場に着目され、地域コミュニティ棟



鍵盤プレイヤー・作曲家の鈴木潤さん

のこどもたちと、うたづくりを通して音楽で交流するプログラムが開催されました。

堺市人権ふれあいセンターで活動されている地域の方や、ひまわりの家大仙西の入居者さん、障害をお持ちの娘さんご家族、日本に滞在しているスペイン人のアーティストなど、多種多様な皆さんが参加してくれました。

鈴木潤さん考案のリズム遊びで場が温まり、その日の感じた単語を一人ひとつ出しあいました。「選挙・チヨコレート・オリンピック・くじら・エレファント…」など皆さんで自由に口ずさんだバラバラの単語をもとに、お二人のミュージシャンが即興でメロディーを聞き取り、コードをつけて歌を制作。

「長調にもっていく？短調にする？テンポはどうしますか？」



「こんなリズムにしたらどう？」など、お二人のガイドでどんな歌が出来上がっていきます！何度も歌い覚え口ずさみながら、1番2番、そしてエンディングも皆さんで作り上げました。最後はいろんな種類の楽器をそれぞれ手に持ち、合奏しながら「気球」という題がついた今日のうたを歌いました。そして出来上がった歌の録音をその場で鑑賞。

はじめは、不安そうだった参加者さんも、帰る頃には「楽しかった」と笑顔に。こんなクリエイティブな時間を、また作っていただきたいと思います。

（耳原アートルンクセンター

虎頭 加奈

看護学生が友の家を訪問しました

「暮らしの現場」から 支え合いと健康づくりを学ぶ

2月3日、泉州看護専門学校1年生が、授業の一環として「友の家」を訪問しました。学生たちは、会員さんが日頃から行っているおしゃべり会などの活動を見学し、皆さんから地域での暮らしや健康づくりについてお話を伺いました。学生にとつて、地域の方々がお互いに支え合いながら健康を守っている姿を直接知る貴重な機会になりました。訪問後、学生から「健康とは、身体面だけではなく、色々な人となりが、楽しみみや仲間」といった心の充実が大きく関わりと学びました」「将来、看護師として医療だけではなく地域とのつながりを大切にして安心して暮らせる社会づくりに貢献したい」と感想が寄せられました。

東西支部
友の家「大仙こりよう」



鳳支部
友の家「ちぐさ」



ふくいずみ支部
友の家「オリーブ」



お便り

会員さんから「とも」に届いたお便りを紹介します。

いつも皆さんのお便りや記事を見つけています。ともが届いたら、すぐにクロスワードに挑戦することが日課になっています。プレゼントに応募するのは久しぶりです。

堺市北区 四方陽菜美(20歳)

産後の今、赤ちゃんを見ながらなのでなかなか凝った料理ができないため、簡単レシピが載っているのが嬉しいです！

堺市堺区 林友希菜(28歳)

いつも届けていただき、ありがとうございます。通院では分からないみみはらグループの取り組みや、友の会の活動など、

色々を知ることができると良いと思います。

堺市西区 横田真樹(54歳)

友の会の活動は今後も継続して欲しいと思っています。高齢化が進み、孤立する高齢者が増えるためにも、大切な活動ですよ。次を担う若い世代が参加したくなる取り組みができるといいなと思っています。

堺市西区 嶋田豊子(53歳)

毎号、楽しみに拝読しています。定年退職後、新たな仕事に就き半年が過ぎました。慣

れてきたものの緊張と戸惑いの毎日です。仕事ができることに感謝の日々です。

堺市中区

安田慎一郎(64歳)

改憲を声高に主張する勢力が国会で多数を占めるといふ事態になってしまいました

た。自民党だけで衆議院の三分の二を超えるということは、衆議院では自民党だけで改憲の発議ができるということになります。いよいよ新しい「戦前」

への体制が本格化したということでしょう。そんなバカなことをさせないために頑張りましょう。

堺市堺区 村上仁志(69歳)



米田 篤子 (新金岡支部 絵手紙サークル)

(安井支部 絵手紙サークル) 浅井 富美子



(鳳支部 俳画絵手紙教室) 酒巻 富美子

(鳳支部 俳画絵手紙教室) 岩屋 和子

戦争する国にさせない 今こそ9条を掲げて！

堺に憲法9条の碑をたてよう

5月2日(土) 14時開演 (13時半開場)

サンスクエア堺B棟ホール 参加協力券 999円 (JR阪和線「堺市」駅から徒歩約300m) (参加協力券は実行委員、または下記まで)

● 松元ヒロ ソロライブ

★ 憲法のお話 ★ 賛助出演 レガータ(女声合唱団)

主催：堺に憲法9条の碑をたてる会 〒591-0021 堺市堺区北三国ヶ丘町1-2-25 堺市教育会館 堺市民懇気付 Mail: sakai9@gmail.com Tel: 090-3039-1601(奥村)

短歌

春爛漫 桜満開 見上げつつ 道行く人の 笑みこぼれおり 養内 豊美

俳句

春耕終へ 憩ふ夫の手 節くれて 高野 純

俳句

窓開けて アクセル少し 小春かな 間 静春

川柳

円安に イラン侵攻 追い討ちに 古賀 光政

第39回 総代会のご案内

2026年度の健康友の会みみはら総代会を以下の日程でおこないます。

日程 6月6日(土) 13時30分~16時

場所 堺市総合福祉会館ホール

参加対象 各支部・地域・事業所からの代議員

内容 2025年度到達の確認 2026年度方針の確認 役員選出

※支部では、総代会までに支部総会及び議案書確認をおこなってください。

*句を詠む時の情景や思いもお寄せください。

*俳句・短歌・川柳の次回締め切りは、2026年5月13日(水)です。

*特に、俳句・短歌のご応募お待ちしております。

いのちと平和、人権をまもり、改めて住み続けられるまちづくりを
これからは地域のみなさんとともに

第32回 耳原鳳クリニック グランドオープン健康まつり

2026年5月17日(日) 午前10:00～午後14:00
オープニングセレモニー10:00開始(小雨決行)

耳原鳳クリニック駐車場
耳原鳳クリニックは駐車場があまりありませんので、車での来場は是非ご遠慮ください。

お楽しみ抽選会
抽選券1枚200円販売中!

- 10,000円 商品券 3本
- 3,000円 商品券 10本
- お米 2kg 10本
- オリジナル手ぬぐい 20本

抽選会は13:30～13:50の間です。当選は会場の方のみ有効です。

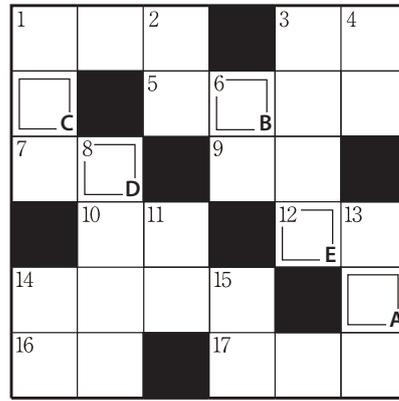
中央ステージ

- 和太鼓サークル 拓
- 鳳中学校吹奏楽部
- ひまわり保育園
- 龍崎フラスカサークル
- 龍崎の森コースター
- 河内音頭

模擬店

- 金魚すくい・ゲーム
- 健康コーナー
- 飲食販売
- キッズ企画
- 折り出し物パズル
- ガーデニング体験

主催：耳原鳳クリニックグランドオープン健康まつり実行委員会 連絡先 072-275-0801 大迫まで



カギを解き、二重ワクに入る文字をABC順に並べてできる言葉は何？

お楽しみクイズ

クロスワードパズル

- タテのキー**
- ① うらみ——を言う
 - ② 瓢箪から——
 - ③ 無味——
 - ④ 上を——への大騒ぎ
 - ⑥ 大阪の——カツ専門店
 - ⑧ 早稲田と慶応。——戦

- ヨコのキー**
- ① 再婚するとき前の配偶者の子を伴うこと
 - ③ 信号——で反則金
 - ⑤ 相撲の番付で上から3番目の階級
 - ⑦ 手前——だが自信作です
 - ⑨ ——たる目的
 - ⑩ 飢餓。——が回る
 - ⑫ サナギが——する
 - ⑭ 勝ち越しの対
 - ⑮ ——の住処
 - ⑰ 蹴ること
 - ⑪ いつも——バッグを携帯
 - ⑬ 入選に次ぐ作品
 - ⑭ 正月に門——を飾る
 - ⑮ 入学——。——次第

- 応募方法／郵便ハガキにクイズの答え・住所・氏名・年齢・電話番号・友の会に対するご意見を記入のうえ、〒590-0821堺市堺区大仙西町6丁184-2 友の会事務局「お楽しみクイズ」係あてに郵送か、FAX(072-244-7860)、下の二次元コードで取得できるメール(tomo-kenkou@mimihara.or.jp)まで。
- しめきり／2026年5月13日(水)消印有効
- 当選発表／厳正なる抽選の上、10人のかたに賞品(QUOカード500円分)を。賞品の発送をもって発表に替えさせていただきます。
- クロスワードパズル解答はがきに書かれた「ご意見」は、紙面に掲載させていただくことがあります。ご了承ください。
- 2月号の答 オンセンリヨコウ(温泉旅行)
- 応募数／127通 ● 正解者数／124人



編集後記

新年度が始まり、気持ちも新たに紙面がA4サイズになった4月号をお届けします。地域の皆さんにもっと読みやすく、そして幅広い世代の皆さんに手に取っていただくやすい形へと進めるためのリニューアルです。友の会活動や医療、暮らしに役立つ情報を身近に感じてもらえれば嬉しく思います。皆さんの声を伺いながら、これからの紙面づくりにも生かしていきたいと思えます。

(日向)

おすすめ! “簡単レシピ”

私の “簡単レシピ”

簡単に炊飯器で作る **大学いも**

材料
さつまいも：1本250g程度
カンロ飴：7個
水：30ml
黒胡麻：適量

作り方

- ① さつまいもは一口大に切りアク抜きしておく
- ② 炊飯器に水切りしたさつまいもとカンロ飴と水を入れ、スイッチON!
- ③ スイッチが切れたらしゃもじで混ぜ器に盛る
- ④ 黒胡麻をパリリとかけて完成

簡単で美味しいレシピをご紹介します。材料と作り方(3行程度、写真(あれば)とおすすめポイントを書いて送ってください。採用者には、QUOカード(500円)をお贈りします。

カンロ飴のできる斬新なレシピです!
〈窪田美代子さん(堺市西区)のレシピ〉

「とも」「同仁会報」は、ホームページでご覧いただけます 会員のみなさまへお願い

- ◀ 社会医療法人同仁会—「同仁会報みみはら」
<http://www.mimihara.or.jp/mimihara.html>
- ◀ 健康友の会みみはら—機関紙「とも」
<http://www.mimihara.or.jp/tomo.html>
- ◀ 健康友の会みみはら—Youtubeチャンネル
<https://www.youtube.com/channel/UCIDhMZ3ynJ3CfHG9rAsNbZQ>

転居、死亡、退会の場合は事務局までご連絡ください。

連絡先 健康友の会みみはら事務局
月～金 9:00～17:00
電話 072-244-8061 FAX 072-244-7860
メール tomo-kenkou@mimihara.or.jp

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。

Table with columns: 支部名, サークル名, 日にち, 時間, 場所. Rows include activities for 北区 (もず, 新金岡, 南花田), 南区 (泉ヶ丘西, 樽南), and 和泉 (和泉).

もず支部 フレイル予防体操教室
4月21日(火)13時半~
場所:百舌鳥校区地域会館
参加費:100円
事前申し込み要

南花田支部 フレイル予防体操教室
4月15日(水)14時~15時30分
場所:ヒマワリ薬局3階友ルーム
参加費:無料
事前申し込み要
※エレベーターはありません、スリッパを持参ください。

新金岡支部 バザー
4月11日(土)10時~12時
場所:ともの家新金岡
参加費:無料
事前申し込み不要 ※小雨決行・悪天候中止

南区ブロック フレイル予防体操教室(三原台班)
4月14日(火)14時~
場所:アイプレイス集会所(南区三原台2-7-1)
事前申し込み不要 参加費:無料

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時~14時
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

4月支部行事のお知らせ

Table with columns: 支部名, サークル名, 日にち, 時間, 場所. Rows include activities for 東西, 安井, 大仙西, 大浜, 総合エリア, 湊西, 浜寺, and 上野芝向ヶ丘.

安井支部 お花見ウォーキングin浜寺公園
4月4日(土)
集合時間:9時45分
集合場所:浜寺公園入り口
参加費:無料(交通費自己負担) 事前申し込み不要
歩きやすい服装・飲み物各自持参
昼前現地解散 約4km歩きます ※雨天中止

みなと支部 日帰りバスツアー
4月29日(祝)
和歌山有田で「しらすのお買い物と蒔絵体験」
参加費:11000円 出発時間:8時30分
場所:高砂クリニック前
帰阪:17時頃(高砂クリニック前)

東西支部 おしゃべり会(カラオケ、色鉛筆画など)
毎週金曜日 14時~16時(4月3日(金)はお休み)
場所:ともの家「大仙ごりょう」
参加費:100円 事前申し込み不要

湊西支部 うたごえサークル
毎月第3土曜日 11時30分~14時
場所:くすのきキリスト教会 事前申し込み制(事務局迄)
参加費:食事300円 うたごえ100円
(うたごえのみ参加も可能です/13時から)

大浜支部 映画会
毎月第3金曜日13:30~
大浜支部友の家「はまかぜ」にて
4月17日(金)は13:30~「日本沈没」を上映致します

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	編み物	第1・2・3・4月曜日	10:00~	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・3月曜日	13:00~			
	健康麻雀	第3金曜日	10:00~ 13:00~			
	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	10:00~ 13:00~			
	洋裁	第1・3木曜日	10:00~ 13:00~			
	PCプログラミング	第2火曜日	10:00~			
	映画会「こんにちは、母さん」	第2火曜日	13:00~			
	吊るし飾り	第2金曜日	10:00~ 13:00~			
	吊るし飾り	第4金曜日	13:00~			
	手話	第4月曜日	13:00~			
	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 「マリウボリの20日間」	第4木曜日	13:30~			
	お茶会	毎月曜日	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	10:00~			
	鳳 エリア	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	第1・3月曜日		13:00~15:00	
工作		第2・4・5月曜日	10:00~12:00			
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	10:00~12:00			
習字の集い		第3火曜日	13:30~15:00			
写経		第4火曜日	13:30~15:00			
小物づくり		水曜日	10:00~12:00			
健康チェック(血圧・体脂肪・握力)		第3水曜日	10:00~12:00			
コーヒータイム		毎金曜日	10:00~12:00			
高石 ブロック		太極拳	当分の間お休み		友の家「きらら」 (高石市高師浜1-8-10)	
		小物づくり	第1・3火曜日	13:00~		
		ハングル初級	第3水曜日	10:00~		
		みんなの広場	第2木曜日	10:00~		
	健康麻雀	毎週金曜日	13:00~			
	麻雀初級	毎週土曜日	13:00~			
	脳トレ教室	第3月曜日	14:00~	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)		
	麻雀サークルA	第4月曜日	9:00~			
	麻雀サークルB	第4月曜日	13:00~			
	スクエアステップ	第2火曜日	10:00~			
	書道サークル	第2・4火曜日	13:00~			
	川柳教室	第4木曜日	13:00~			

4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		
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	13:30~			
	習字	毎月第2・4月曜日	13:30~			
	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~			
	脳トレ&おしゃべり会	第1水曜日	13:30~			
	歌おう会	第1金曜日	13:30~			
	リバイバル映画「お早よう」	第3火曜日	13:30~			
	映画会「花まんま」	第3金曜日	13:30~			
	土 師 ・ 東 深 井	習字	毎月第1・3火曜日		10:00~	土師・東深井ともの家 (堺市中区土師町1-12-25)
		新聞ちぎり絵	毎月第2・4火曜日		10:00~	
		和紙ちぎり絵	第1水曜日		10:00~	
		色鉛筆画	第1木曜日		10:00~	
		ぬり絵	第2月曜日		10:00~	
		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	10:00~			
絵手紙		第3水曜日	10:00~			
切り絵		第4水曜日	10:00~			
歌おう会		第4金曜日	10:00~			
映画会「父と僕の終わらない歌」		第4木曜日	13:00~			
ふれあいの日		第1月曜日	10:00~			
ふれあいの日		毎月第2・4水曜日	13:00~			
ふれあいの日	毎月第1・3金曜日	13:00~				
中 区	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	10:00~			
	習字	毎月第1・3水曜日	10:00~			
	折り紙	毎月第1・3木曜日	10:00~			
	切り絵	毎月第2・4火曜日	10:00~			
	編み物	毎月第2・4月曜日	13:30~			
	おしゃべり会	毎月第2・4木曜日	13:30~			
	リバイバル映画「絶唱」	第2金曜日	13:30~			
	映画会「さよならクロ」	第3金曜日	13:30~			
	歌おう会	第4火曜日	13:30~			
	絵手紙	第4金曜日	13:30~			
	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	13:30~			
	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		13:30~	
		絵手紙	第4木曜日		13:30~	
		小物づくり	第3木曜日		13:30~	
		折り紙	第1木曜日		13:30~	
絵手紙		第4月曜日	13:30~			
映画会「35年目のラブレター」		第2月曜日	13:30~			
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~			

鳳支部

第101回ちぐさウォーキング
 万博記念公園 自然文化園 日本庭園
 4月5日(日)
 9時JR鳳駅集合 直接お越しください
 参加費:無料
 交通費自己負担

ふくいずみ支部

ウォーキング 長居公園
 4月16日(木)
 10時30分JR鳳駅改札前集合
 参加費:無料
 おでかけ応援カード、軽食、飲み物を持参ください
 事務局へ申し込み下さい ※雨天中止

高石ブロック

フレイル予防健康体操教室
 4月21日(火)9:45~
 高石みみともセンター2階(旧耳原高石診療所)
 参加費:無料
 事前申し込み不要、直接会場へお越しください
 動きやすい服装で、お茶・水等をご持参ください。

津久野支部

フレイル予防体操教室
 4月9日(木)10:00~大東自治会館
 参加費:無料
 事前申し込み不要 直接会場にお越しください
 西区津久野町2-22-26

中区ブロック

写真同好会
 4月9日(木)13時~ 場所:八田・宮園ともの家
 参加費:無料

中区ブロック

狭山池ウォーキング
 4月5日(日)9時45分~ ※雨天中止
 集合場所:深井駅
 参加費:無料(交通費自己負担)事前申し込み不要
 弁当・雨具持参

中区ブロック

高取城址(山登りグループ)
 4月19日(日)8時30分~ ※雨天中止
 集合場所:北野田駅
 参加費:無料(交通費自己負担)事前申し込み不要
 弁当・雨具持参