

発行責任者：富山恵子



11月予定


- 11/6 (金) 支部運営委員会
- 10 (火) 認知症サポーター養成講座
午後2時～ ひまわり診療所
- 15 (日) 組員健診 ひまわり診療所
- 17 (火) 脳いきいきインストラクター養成講座
- 28 (土) 明石ブロック会議



12月予定

- 12/4 (金) 支部運営委員会
- 5 (土) 支部長会議・心の健康講座
- 6 (日) ステンドグラスコンサート ほのぼのの郷
- 26 (土) 明石ブロック会議

健康ウォーキング (参加費 1人 300円)

- 11/18 (水) 加古川歴史探索 日岡山公園
10時 JR加古川駅改札口集合 ※6kmコース
12時 JR加古川駅解散
- 12/4 (金) 清酒のふるさと 灘酒蔵めぐり 
10時 JR住吉駅改札口集合 ※5kmコース
12時 阪神電車 魚崎駅解散

※雨天、朝7時NHK天気予報の降水確率60%以上中止
問い合わせは 078-641-4322

映画のご案内

戦後70年、未来に伝えるために…


- ①山本慈昭 望郷の鐘 偽装開拓団の落日
出演：内藤剛志
12月8日 (火) 新長田ピフレホール
10:30～ 14:00～ 18:30～ 3回上映
前売り 1200円 当日 1500円
高校生以下 800円 1000円
- ②母と暮せば 監督：山田洋二
出演：吉永小百合 二宮和也
12月12日 (土) 全国ロードショー
チケット 1100円 (全国共通鑑賞券)
問い合わせは 078-641-1651

インフルエンザ予防接種が始まりました

ひまわり診療所

- 一般 (13歳以上) 組員 3000円 (非組員 4500円) ※65歳以上 1500円
- 小児 (1～12歳) 組員 1回目 3000円 (非組員 4500円)
2回目 2700円 (非組員 3500円)

心の健康講座

- 道化師が語る 笑いのチカラ 
- 12月5日 (土) 午後2時～4時
新長田勤労市民センター 3階大会議室
講師：大棟耕介 氏
(日本ホスピタル・クラウン協会 理事長)
- 闘病中の子どもたちに笑顔を届ける「ホスピタルクラウン」は日本中心に海外でも活動しています
- 参加費：300円
- 参加申し込み：078-641-4322 健康まちづくり

10月20日 お口の健康講座開催しました！

協同歯科衛生士2名を講師に迎えて「舌カアップ」させる「あいうべ体操」を20名で体験学習し、継続することを決意！



編集後記：お口の健康講座の参加をきっかけに2名がロコモ予防体操に仲間入り。火曜、土曜の週2回の体操に活気がでて、今まで以上に楽しく続けて行けそうです♪朝10時から、体験見学大歓迎します\(^o^)/