

5月から順次、友の会活動を再開しています。今後の企画については下記を予定していますが、中止・変更となる場合があります。お問い合わせは友の会(TEL055-221-8725)まで

**班会・医療懇談会
予定表
(2022年6~7月)**

開催期日	時間	支部	班名	内容	班会会場など
6/22(水)	19:00	東	元柳	茶話会	山梨民医連武田事務所
6/24(金)	10:30	東	さつき	体力測定	北東公民館
6/28(火)	11:00	他	タッピング・タッチ	セルフ・タッピングタッチ	くつろぎ処よってけしとみだち（事業協ビル2階）
6/28(火)	13:30	南	中小河原	腰痛体操	熊野神社
6/28(火)	10:30	西	おてと	口腔ケアのお話・唾液を促す嚥下運動をして欲しい。	ワークスコープおてと
6/29(水)	14:00	南	湯田班	体操	湯田悠遊館
7/11(月)	10:30	他	北東ふまねっと会	やってみようふまねっと	北東公民館
7/12(火)	11:00	他	ふまねっと会	やってみようふまねっと	くつろぎ処よってけしとみだち（事業協ビル2階）
7/15(金)	10:00	東	たけだのひろば	子宮ガンと予防	甲府共立病院第5会議室（事業協ビル5階）

元気を読む会

開催日 7月8日(金) 13:00~14:00
会場:ともだち

「いつでも元気」最新号から気になる記事を読み合わせる会を毎月行っています。どうぞご参加ください。

スタンプラリー実施中! 参加費無料! 体操のコーナー 全て11:00~12:30頃 会場:ともだち

脳活き活き健康体操

脳を刺激して活性化し、筋肉と骨を強くする体操です。
持ち物…タオル、水分補給用の水

開催日 6月9日(木)
7月14日(木)

セルフタッピングタッチ

心と体の疲れを取るセルフタッピングタッチ。試してみませんか?

開催日 6月28日(火)
7月26日(火)

ころばん体操

イスに座りながらでもできる転倒予防に役立つ体操です。

開催日 6月22日(水)
7月4日(月)

ふまねっと

ネットの上をステップを踏むように行い、歩行・認知機能の改善効果も期待できる運動です。
2箇所の分散開催としております。どちらかお近くの会場にお越し下さい。

ふまねっと会(会場:くつろぎ処ともだち) 6月14日(火)・7月12日(火)11:00~12:30頃
北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 6月13日(月)・7月11日(月)10:30~12:00頃

※ご参加の際には、水分補給用の水をお持ち下さい。

※6月13日は脳活き活き健康体操をおこないません。



サークル・教室掲示板

エコクラフト マージャン パソコン/スマホ・タブレット

上記は6月中はお休みします。7月以降の日程は次号でお知らせします。

ブラインドヨガ

6月23日(木) 15:00~16:30
講師:園原ハルカさん

会場:甲府共立病院心りハ室 参加費:1,000円 用意するもの:ヨガマット、動きやすい服装、タオル、お水
参加希望の方は友の会までお問い合わせ下さい。

グラウンドゴルフ

日時:6月22日(水)
9:00開始

8:45には受付を済ませて下さい。会場:旧穴切小学校
参加費:200円 雨天の場合中止します。

フラワーアレンジメント

日時:6月28日(火) 11:00開始 参加費1,300円
会場:事業協ビル5階第5会議室 持ち物:ハサミ
※参加希望者は24日(金)までにご連絡ください。

囲碁講座

入門者向け教室 会場:事業協ビル会議室

※新型コロナウイルスの感染状況によって中止、日程の変更があります。
※入門コースの受講希望者が4名以上そろったところで開始になります。
指導:新井光雄さん(友の会幹事・6段格) 全くの初心者と初級者に分けて指導します。
指導料はありません。※教材(入門書・自習用簡易碁盤)は各自ご用意ください。



くつろぎ処
ともだち

教室のご案内

参加費無料!(別途材料費がかかります)

書道

6月21日・7月5日
火曜日 13:30~15:30頃

再開しました!

折鶴

6月14日・7月12日
火曜日 13:30~15:30頃

絵手紙

7月1日・15日
全て金曜日 13:00開始
持ち物…習字用小筆墨汁または硯

鉛筆画

毎週水曜日 10:00~
材料費1,500円前後(初回のみ)
静物画、人物画、風景画をします