

班会予定表

9月20日～

10月20日

どなたでもご参加
いただけます!

初めて参加する
際は友の会事務
局まで問い合
わせください。

開催期日	時間	支部	班名	内容	班会会場
9/24(水)	13:30	北	池田	認知症の話	共立介護福祉センターいけだの里
9/24(水)	13:30	西	四季の会		竜王北部公民館（市役所内）
9/26(金)	10:30	東	さつき	笑いヨガ	北東公民館2階
9/26(金)	13:30	東	わかば会	生活習慣の予防	笠森稲荷大神社公会堂
9/30(火)	11:00	他	タッピング・タッチ	タッピング・タッチ	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）
10/1(水)	14:00	西	ひだまり	ふまねっと関連	くつろぎ処よってけし「ともだち」（事業協ビル2階）
10/7(火)	13:30	西	ふじのや	脳活き活き健康体操	ふじのや
10/8(水)	13:30	西	駒形小町	急に倒れた時の応急処置	駒形自治会館
10/15(水)	13:30	西	マリーゴールドおおくに	介護保険の話	大國悠遊館
10/15(水)	13:30	西	ふれあい15日会	テーマはこれから	金山神社
10/15(水)	13:30	北	湯村さくら	脳活き活き健康体操	北部市民センター
10/15(水)	14:00	他	あみあみ	編み物を通じて親睦を深める	くつろぎ処よってけしともだち（事業協ビル2階）

元気を読む会

10月10日(金)13:00～14:00
事業協ビル2階 ともだち



「いつでも元気誌」の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。

特別班会 体操教室

11:00～12:30 会場:事業協ビル2階ともだち 持ち物(タオル・飲物)
参加費無料、ワオカードが貰えるスタンプラリー実施中

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。

開催日 10月9日(木)

タッピングタッチ

第一部 セルフタッピングタッチ
第二部 タッピングタッチ基本形
(2人1組で行います)

開催日 9月30日(火)
10月28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 10月21日(火)

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。持ち物(タオル・飲物)

北東ふまねっと会(会場:北東公民館) 10月6日(月)10:30～12:00頃

ふまねっと会(会場:事業協ビル2階ともだち) 10月14日(火)11:00～12:30



特別班会 みんなうたう会

開催日 10月6日(月)
13:30～15:00



アコーディオンの音色に合わせ合唱します
※持ち物 水分補給の水など

サークル

どなたでもご参加いただけます! 初めて参加する際は友の会事務局までお問い合わせください。
グラウンドゴルフ以外の会場は事業協ビルです。1階エレベーター横の看板で会場をご確認ください。

グラウンドゴルフ

9月26日(金)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。

パソコン教室

パソコンの操作で知りたいことを学びます
10月17日(金)
13:30～15:30
参加費:300円(要予約)
持ち物:ノートパソコン(貸し出し応相談)

フラワーアレンジメント

9月22日(月)・10月28日(火) 11:00 開始
参加費 1,500～2,000円程度 持ち物:ハサミ
※材料注文のため参加希望者は9月22日(月)までに
友の会事務局までご連絡ください。

マージャン

9月20日(土)
10月4日(土)18日(土)
13:00～17:00 参加費200円
※大会へ向けてポイントを貯めよう!!
※11月15日(土)大会を開催予定です

囲碁

9月25日(木)
10月9日(木)23日(木)
13:30～15:30

書道

しばらくお休みとなります
詳細は事務局へお問い合わせください

折鶴

しばらくお休みとなります
詳細は事務局へお問い合わせください

絵手紙

10月3日(金)17日(金)
13:00～15:00

鉛筆画

毎週水曜日
10:00～12:30
材料費 1,500円前後(初回のみ)
人物画、静物画、風景画