



## 健康チャレンジ2019



### 今年もやります 健康チャレンジ

健康チャレンジは、より健康な生活習慣を身につけるために、ながおか医療生活協同づくり委員会が提唱する8つのコースから1つ以上を選び、選択した項目を60日間取り組むもので、今年で5回目となります。

昨年の参加申込みは、475名。そのうち315名の方から結果報告を頂きました。

### ● 昨年の参加者の感想

「健康のために何かをしないと...」  
と思っただけのもの、きつかけがなく取り組むことができなかったが、健康チャレンジが良いきっかけとなった。これからも続けていきたいと思えました。  
家族で、特に子ども達と楽しく取り組むことができました。  
目標達成のためのシートがあり、シートを貼ることでモチベーションを上げることができました。  
今まで3日坊主だったけど、2か月で2キロやせました。これからも継続します。またこのようなチャレンジをやって下さい。

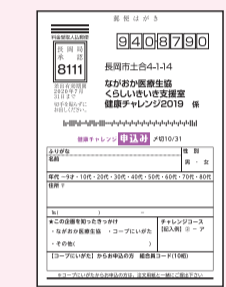
### 参加記念品

チャレンジの達成、未達成に関わらず、結果を報告して頂いた方全員に記念品を進呈致します。



※どちらかを選ぶことはできません

健康チャレンジは、お一人で取り組むことはもちろんですが、家族や職場の仲間と一緒に、など、グループで取り組むこともおススメです!!  
参加費は無料です。まずはお気軽にお申し込み下さい。



...お申込みは...  
本紙折り込みのチャレンジシート見開き右面の応募はがきに必要事項を記入し、ポストに投函してください。

今年度、新しいチャレンジ項目が追加されましたのでご紹介します!  
新チャレンジコース

### ロングピロピロで 口腔トレーニング

昔なつかしい笛のおもちゃ「ピロピロ」が長くくなりました。  
吹き口を噛んで「フー」と息を吹き込む動作はおもちゃのピロピロと同じですが、ロングピロピロは、紙筒がなんと最長約1mも伸びるため、吹き込みにかかる負荷も大きく、呼吸筋・腹筋・口腔周囲筋・肺活量トレーニングに効果的です。「吹くだけ」のロングピロピロで効率よくトレーニングするために、正しい使い方について紹介します。



ロングピロピロは、簡単そうに見えますが、意外とキツイです!ぜひ挑戦してみてください!!

### ロングピロピロの正しい使い方

大切なのは呼吸。複式呼吸を意識して行い、腹筋を鍛えて姿勢を正しましょう。ダイエット効果もありますよ。

①姿勢をよくして鼻からゆっくり深い呼吸を意識してお腹に息を吸い込みましょう



②ピロピロをくわえて10秒かけてゆっくり伸ばしたら、そのまま2秒キープします。この時、息を止めると紙筒が巻き戻ってくるので、息は吹き続けます。口腔周囲筋、腹筋を使っていることを意識しましょう。



③3秒かけてゆっくり戻します。息を止めると紙筒が一気に戻ってしまうので、戻す時も息は止めません。また、強い力で吹くと伸びるので、紙筒がゆっくり戻ってくるくらいの力で息を吹き続けることがコツです。



### 自分に合ったレベルで挑戦!

紙筒は最大1m! 約25cm間隔で、黄色い印が付いています。



レベル1 一つ目の印まで伸ばす (小さいお子さん、自信のない方)



レベル2 二つ目の印まで伸ばす (60代)



レベル3 三つ目の印まで伸ばす (50代)



★朝昼晩にそれぞれ10回ずつ、1日30回を目安に行ってみましょう。  
★レベルはあくまで目安です。無理をせず、自分に合ったレベルで取り組みましょう。  
★3つ目の印から、さらに25cmくらい伸びます。まだまだいける人はMAXまで挑戦してみましょう!  
★ロングピロピロはお子さんから高齢者まで幅広い世代の方におススメです。  
また、口腔ケア体操として『あいうべ体操』もおすすです。やり方はチャレンジシートに記載されておりましてご参照下さい。  
ロングピロピロは、四郎丸・新町わいが家で販売しています。お問い合わせはくらしいいきき支援室まで  
☎30・1161

写真モデル紹介  
地域総合リハビリセンター  
通所リハビリパレット  
トレーナー 生越千翔おおせ ちか)



新町わいが家で体操教室を担当しています。一緒に体を動かして、いい汗流しましょう!  
**新町わいが家 体操教室**  
火曜日.....シェイプアップ教室  
①9:00~ ②10:05~ ③11:10~  
水曜日.....筋トレ教室  
①9:00~ ②10:30~  
木曜日.....シェイプアップ教室  
①9:00~ ②10:30~  
見学・お試しは随時受け付けています。  
☎通所リハビリパレット ☎32-3888



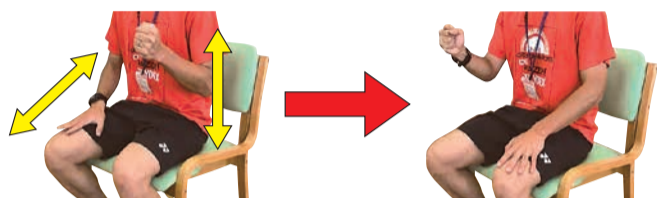
## フレイル運動コーナー

### やってみよう脳トレ「マルチタスクトレーニング」

- **マルチタスクトレーニングとは？**  
二つの事を同時に行う事で脳を刺激するトレーニングです。
- **マルチタスクトレーニングの効果**  
「運動+頭を使う」といった複数の動作を取り入れた動きは、**軽度認知障害がある高齢者の記憶力の改善に効果的**だといわれています。

#### 「すりすり+とんとん体操」

- 片方の手はパーを作って「すりすり」腿をさする、片方の手はグーを作って「とんとん」腿をたたくを**同時**に行う
- 「すりすり」「とんとん」を5回繰り返したら手を入れ替える



○レベル1 腿の上で行う      ○レベル2 空中で行う      ○レベル3 体の前で行う



### 体を動かしながら脳トレ、トレーニングマシンが利用出来ます。

四郎丸わいが家2階ではこのような運動を取り入れながら楽しくトレーニングを行っています。興味がある方はお気軽にお問い合わせ下さい。



**資料請求・問い合わせ**      **フィットネスレインボー運動教室**  
☎ **39-2882**

## プラット新町のバスハイク



### ランチバイキング おいしかったです



プラット新町では、春と秋にバスハイクの旅行を計画し、観光地やおいしい食事を楽しんでいただいています。今年6月25日に、見附市にある道の駅パティオにいがたでランチバイキングとショッピングを堪能した後、弥彦社までお参りに行きました。弥彦社社拝殿前では、生命力が強いとされる茅の輪をくぐり、無病息災、除災招福を祈る茅の輪まつりが執り行われており、一人一人茅の輪くぐりをして邪気を払いました。  
お天気に恵まれた楽しい旅行となりました。  
職員 佐田

## 組合員Sさんおすすめレシピ! 秋刀魚の煮物 レモン風味



### 材料 (1人分)

- さんま……1尾
- 玉ねぎ……40g
- レモン塩…15g
- 酢……………小さじ1

### 万能調味料

#### レモン塩

細かく切ったレモン210gに塩18gを混ぜ、冷蔵で保存したもの

### 作り方 (さんまは内臓を取っておく)

- ①さんまは二つ切りにし、表、裏に包丁で切れ目を入れる。
- ②玉ねぎは筋を切るよう8ミリの横切りにする。
- ③鍋に、玉ねぎ、水100CC (分量外) を入れ、フタをして5分煮る。
- ④火を止めて、玉ねぎの上にさんまを並べ、酢小さじ1を入れる。水量も加減し、フタをして7分程火を通す。
- ⑤さんまの上にレモン塩をのせ、中弱火で15分程煮る。  
※焦げつかないように煮汁量に注意しましょう。
- ⑥火を止めてフタをしたまま、味をなじませる。
- ⑦皿に盛り付け、上に玉ねぎ、レモン、煮汁をかける。  
お好みでブロッコリーなど添える。

レモンのさっぱりした風味で頂けます。  
レモンは皮も使える安全なものがおすすめです。



## 事業所紹介

### 前田事務局 (本部事務局)

〒940-0042 長岡市前田1-6-7 (なごか生協診療所2階)  
☎ 0258-38-0813

前田事務局は、「本部」として法人全体の管理の他、総務、経理、システム管理の仕事を行っています。

組合員さん関係では、班活動援助金や支部活動費などの窓口となっています。普段、皆さんとお会いする機会は少ないですが、なごか医療生協の法人運営を裏方として支える縁の下の力持ち・・・と評価いただけるよう、日々業務に励んでいます。今回は、そんな前田事務局の仕事を紹介します。

#### 総務

総務は、入職・退職の手続きや採用業務、毎月の給与計算、福利厚生の運営、就業規則の管理などに携わっています。

#### 経理

経理は、「年次決算報告書」の作成に向けて、日々発生する現金・預金の入出金管理、固定資産や物品の管理、伝票起票、帳簿類の記帳、収益状況を表す月次決算書のまとめなどを行っています。

#### システム管理

法人グループ内のシステムの導入やメンテナンス、ネットワークの管理、パソコン導入・修理を行っています。

それぞれ担当部門はありますが、樋口専務理事のもと、横の連携を密に事務局員全員でチームとして法人全体のサポートを行うことを大切にしています!





# 9月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります  
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

## ■ながおか生協診療所 長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週
訪問診療							★水曜日午後の診療 関…第2・4週
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週

## ■生協かんだ診療所 長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週
訪問診療							★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…9/7(土)
15:00~17:30 (木曜17:00まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	●受付は診療終了時間の 10分前までとさせていただきます。

## ■生協子どもクリニック 長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~12:00	井埜 田中	井埜	井埜 田中	井埜	井埜	井埜	●一般診療、予防接種、 乳児健診はネット予約 もできます。
14:00~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
15:45~17:30	井埜	井埜	井埜	休診	井埜	休診	

## ■あたご子どもクリニック 長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	●一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。
13:45~15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	●発達外来、アレルギー 外来は予約制 ●9/11(水)午前休診 ★本間医師9月の診療日 6日 午前、午後 20日 午前
15:30~17:30	吉川	吉川	休診	吉川	吉川 ★本間	休診	

## ■生協ながおかデンタルクリニック 長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	9月の休診日 9/12(木)
午前	源川 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	●水曜日は休診。 ただし、祝日のある週は 診察します。
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	●訪問診療に出ている 場合があります。
午後	源川 ★阿部	源川 ★阿部	休診 ※注	源川	源川 ★四日 ★赤柴	源川 ★四日 ★赤柴	●9/11・18・25(水)は 診察します。
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	★四日医師の診療 毎週金・土曜日 ★赤柴医師の診療日 9/14(土) ★阿部医師の診療日 毎週月・火曜日

## 医療・福祉のページ

# 予防接種

## 肺炎球菌ワクチンと インフルエンザワクチン



生協かんだ診療所 師長 山屋 真子

肺炎球菌ワクチンの定期接種制度は2014年度から始まり、当初は5年間で終了する予定でしたが、高齢者に対する肺炎球菌感染症の予防の重要性から、2023年度まで定期接種制度が継続されました。

肺炎で亡くなる人の98%が65歳以上であり、65歳からの肺炎予防が重要とされています。

厚労省の統計による年齢別死亡原因では、肺炎は65歳〜84歳が第4位、85歳〜89歳が第3位、90〜99歳が第2位であり、高齢になるほどリスクが高まります。日頃、元気で健康的な毎日を送っている方でも、体調の変化などのちょっとしたことがきっかけで肺炎を引き起こし急激に症状が進むこともあります。

65歳以上の方にとって、肺炎予防は重要なことです。

肺炎を起こす原因の第1位が肺炎球菌、第2位がインフルエンザウイルスで、この2つで全体の3分の1を占めています。予防接種をつける事で肺炎にかかる危険性を減らす事ができます。

**肺炎球菌ワクチン接種について**  
定期接種制度は今年度65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上になる方で、今まで肺炎球菌ワクチンを受けた事のない人が対象です。

一度接種すれば5年以上効果があると言われており、一年中いつ接種しても良いです。

長岡市は自己負担4,610円です。助成金制度は自治体によって異なりますので、お住まいの自治体にご確認ください。

一度接種を受けた方は、定期接種の制度は利用できませんが、5年以上の間隔を空けて自費で予防接種を受ける事ができます。(詳細は各診療所へお問い合わせください。)

**インフルエンザワクチンについて**  
毎年接種が必要です。5〜6ヶ月効果があると言われており、10月から接種できます。接種後抗体ができるには2〜3週間かかります。流行した時に効果があるように、早めの接種をおすすめします。

くださーい!  
不要になった **プラレール**  
銀河食堂で使用します。  
間くらしいきいき支援室 ☎30-1161

わいが家の人気企画  
秋のバスハイク計画です!!  
詳細は次号わいが家通信でお知らせします。  
Coming Soon!



ある日の風景



9月 わいが家の予定

どなたでも参加できます。申し込み不要。通信欄

四郎丸わいが家

スマイル作業日9/26(木)9:00~

- うたごえ広場 (毎月第1月曜) 2日 13:30~14:30 ¥200
- 地域の茶の間 わになーれ (毎月第1月曜) 2日 10:00~12:00 無料
- 詩吟の会 (毎月第2、4月曜) 9日 13:30~15:00 ¥300
- 音あそびの会 (毎月第3木曜) ※会場特養はるか 19日 10:00~11:30 無料

新町わいが家

スマイル作業日9/27(金)13:40~

- うたごえ広場 (毎月第2金曜) 13日 14:00~15:00 ¥200
- オレンジカフェ (毎月第4土曜) 28日 10:00~12:00 ¥100
- 手芸の会 (毎週金曜) 6、13、20、27日 10:00~12:00
- 吟悠会 (毎月第1、2、4火曜) 3、10、24日 13:30~15:00



映学会のご案内 (支部主催) ★無料です。お気軽にお来ください。

四郎丸わいが家 9月20日(金)13:30~ フラガール 2006年 毎月第3金

昭和40年代、福島県の炭鉱町に誕生した常磐ハイアンセンターにまつわる実話を基に、フラダンスショーを成功させるために奮闘する人々の姿を描いた感動ドラマ。出演：松雪泰子/豊川悦司/蒼井優/山崎静代/岸部一徳/富司純子

新町わいが家 9月17日(火)13:00~ 父と暮せば 2004年 毎月第3火

原爆から3年後の広島。目の前で父を亡くし、生き残ったことへの負い目に苦しみながら生きる娘。そんな彼女の前に幽霊となって現れた父との心の交流を描いた人間ドラマ。出演：宮沢りえ/原田芳雄/浅野忠信

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場 (会場：四郎丸わいが家) 毎週土曜 9:30~10:30 無料 9月 7、14、21、28日
- ♥わいが家カフェ ¥100 ※カフェは自由参加 10:30~11:30

- ハイタッチ (会場：高町わいが家) 毎週水曜 9:30~10:30 ¥100 9月 4、11、18、25日
- ♥茶話会 10:30~11:30

- 新町わいが家 毎月第1、2、3土曜 9:30~10:30 無料 9月 7、14、21日

**スマイル短歌(班会)** 作品大募集!

・疍高きバイクの音の重なりて 真夜の国道にパトカー集まる 田所典子

・初夏の風に心ゆくまで一日の命を托してキスゲの揺るる 星野四郎

・亡き夫の残せし畑友たちが 花や野菜を汗して作る 加藤シズ

・梅干しと梅煮と梅酒仕込みたり 狭庭の木から五キ口の成果 大原歌子

・小窓より外を見ている老女あり 目を見交わしていつものあいつ 石見政夫

**川柳**

・支払時他の宴会紛れ込み 清 琴

・厚化粧取っても厚い面の皮 たかやす

●今月のオレンジカフェ **認知症サポーター養成講座**

講師 ほっとあらかち

【日時】9月28日(土)10:00~12:00 ※毎月第4土曜日

【会場】新町わいが家 (泉1-7-20)

【参加費】100円

【問合せ】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

申し込み不要 どなたでも参加できます

---

●銀河食堂 (地域食堂)

【日時】9月14日(土)10:00~13:00 ※毎月第2土曜日

【会場】多機能こどもセンター銀河 (宮栄3-17-15)

【参加費】こども100円・おとな300円

【定員】30名

【申込み】くらしいきいき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう。

クイズの応募

ハガキに必要な事項をご記入の上、下記宛先までお送りください。メ切9月10日(火)必着

ハガキ

①〒/住所  
②氏名(ペンネーム)  
③電話番号  
④意見、要望、感想  
身近な出来事など  
コメントも忘れずにご記入下さい

答え(貼付)

ご記入いただいたご意見は紙面に掲載させていただく場合があります。★川柳、短歌、絵手紙など作品もお寄せ下さい。(作品はご自身のもの)

宛先

〒940-0043 長岡市土合4-1-14 ながおか医療生活協同組合 支援室 まで

まちがいは7つ

上下の絵を比べると7か所間違いがあります。間違っているところに○をして切り取り、ハガキに貼って応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。



《提出用》 キリトリ



**読者の声** ※敬称略

●大変むずかしいと思います。でも脳トレになるかな? (長倉南・高野静江)

●毎号、子供たちと間違い探しを楽しんでいます。今回は小3の末っ子が1人で解きました。成長したなあ... (西宮内・みりりん)

●すこやかスマイルを配布して数年。最近では待っている人もいます。生協から届いたらすぐ配るようにしています。(花園・テンパイ)

●すこやかスマイルをいつもとどけて下さっている方がすぐ近くの方と最近わかりました。(水穴町・エッチちゃん)

●子供は夏休みだけどもはフル稼働です。(高町・ありま)

●1歳4か月になる息子が8月に全身麻酔で手の手術をします。元気にスクスク育つためには、とて心配です。無事に成功して両手でたくさん遊べるようになろうね! (来迎寺・たいちゃん)

●「間違い探しややりたい」と毎回興味を示すものなかなか見つからない娘。今回も「わからない」と言いながらふと間違いの数を数えたら「7個全部あった」と思いがけず全部見つけられていてスマイル全開の娘でした。本人希望で、せっかくなので記念に応募です。(東大町・ゆあ)

**投稿作品**

川柳 勝ち続け 負けたら 終わり 甲子園 (新保 小林義和)

俳句 ひとり散歩 オハグロ トンボに みちびかれ (仲子町 黒崎八重子)

**先月号の答え** (応募30通、正解者29名)

当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます

# 2019年9月 わいが家通信

- 今月のお知らせ ①フレイル測定会 ②脳トレ企画  
③正しい足育のすすめ ④わいが家カレンダー

## ながおか医療生協の ①フレイルチェック測定会 & ロングピロピロ講習会

# 9月21日(土) 10:00~(90分程度)

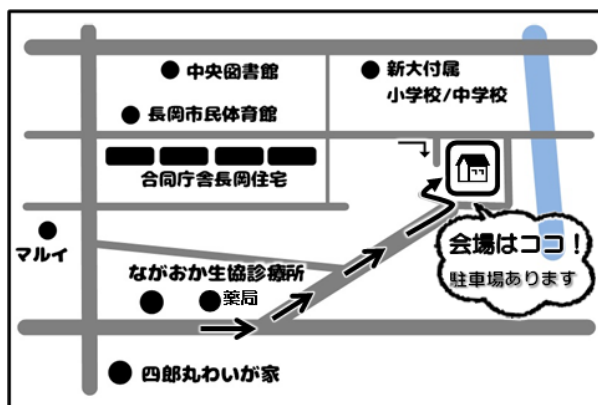
※参加人数により終了時間が前後する可能性あり。

参加費 300円(資料代) ※要申し込み

会場 生協サポートセンター四郎丸

自分の体の変化に気づくことはフレイル予防の第一歩!

筋肉量測定や、お口の健康度チェック、体力測定など11項目からあなたのフレイル危険度をチェックします。



### “フレイル”は

「介護が必要となる状態」と「健康」の中間地点。介護が必要とまではいかないけれど、様々な機能が衰えてきた状態とされています。



疲れやすい

外出が減った

横になってばかりいる

何をするのも面倒

お申込み フィットネスレインボー ☎39-2882

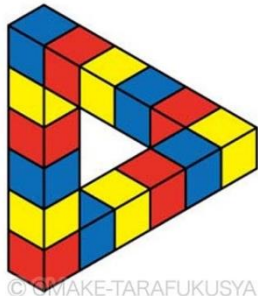
同時開催  
ロングピロピロ  
講習会

すこやかスマイル本紙で紹介されている「ロングピロピロ」の正しいトレーニング方法について簡単な講習会をいたします。効果的にトレーニングしたい!という方は、ぜひお越しください。販売も行います。(¥700 税込)

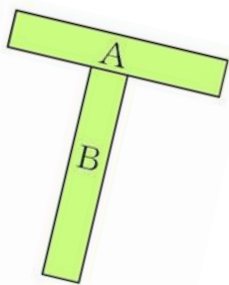




# 科学マジック体験



© WAKE-TARAFUKUSYA



# & 脳トシ

秋のわいが家企画は、

**要申し込み**

人気の脳トシシリーズ。

頭を使って楽しく脳をきたえよう！

講師：科学（サイエンス）を楽しむ会 大原研二先生

## 1回目

9月19日（木）

10時～12時

片目で見ると図形が飛び出て見える

目の錯覚体験と不思議工作

参加費 300円

## 2回目

10月17日（木）

10時～12時

コップに書いた絵が水中で見えなくなる

水中で絵が消える？不思議な矢印

参加費 300円

## 3回目

11月21日（木）

10時～12時

平面の図形がいろいろな形に変身します

消える正方形 図形の変身

参加費 300円

※会場はすべて四郎丸わいが家

（9:30 出発で新町わいが家から送迎あり。先着 7 名）要事前申込み。

申込み くらいいきいき支援室 ☎30-1161

# 今日からできる！ 元気な足を育む講座

～講師～ ながおか足育げんき会代表 看護師 榎園 早苗 様

「歩育」「足育」という言葉を知っていますか？

私たちの日々の活動を支えてくれる足。元気な足でいるためには、子どもから大人まで足の健康を自分で守ることが大切です。

いつまでも自分の足で歩きたい、家族の足の健康を大切にしたい、そのためにご家庭で今日からできることをお伝えします。



★自分に合う靴の購入時のポイント

★歩きやすさアップ！靴の履き方

★すぐできる！足の健康チェック



日時 10月9日(水) 10時～12時

会場 長岡市立中央図書館2階 講堂

定員 60名 (要申し込み)

参加費 無料

四郎丸わいが家							
※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。							
日曜	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/土	
午前	わになーれ	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部			◆わいが家広場	地域の茶の間 <b>ながおかわになーれ</b> 9月2日(月)10時~12時 参加費無料 どなたでも参加できます。 赤ちゃん連れ大歓迎! お気軽にどうぞ♡ 会場:四郎丸わいが家
午後	うたごえ広場♪	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班	
8	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/土	
午前		わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	新にんじんの会		◆わいが家広場	
午後	詩吟の会	花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班	
15	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/土	
午前	敬老の日	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	わいが家企画 脳トレ①		◆わいが家広場	● <b>四郎丸うたごえ広場♪</b> ¥200 9月2日(月)13:30~ 昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡 曲を伴奏に合わせて歌います。 お茶、お菓子つき。歌が好きな 方ぜひご参加ください。
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班	★映写会	リコーダー班	
22	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土	
午前	秋分の日	わいわい倶楽部	わいわい倶楽部	スマイル作業		◆わいが家広場	● ★四郎丸映写会(無料) 9月20日(金)13:30~ 「フラガール」
午後		花園体操班	水曜体操班	飛翔班		リコーダー班	
29	30/月						
午前							
午後							

新町わいが家							
※(ミ)はミーティングルーム							
※わいわい倶楽部は申し込みが必要です。							
日曜	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/土	
午前		体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	● <b>新町うたごえ広場♪</b> ¥200 9月13日(金)14時~ 昔なつかしい童謡、唱歌、歌謡 曲を伴奏に合わせて歌います。 お茶、お菓子つき。歌が好きな 方ぜひご参加ください。
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班			
8	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/土	
午前	わいわい倶楽部	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	● ★新町映写会(無料) 9月17日(火)13:00~ 「父と暮せば」
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	うたごえ広場♪		
15	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/土	
午前	敬老の日	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	◆セラバンド	●
午後		★映写会		あみもの班			
22	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土	
午前	秋分の日	体操教室	体操教室	体操教室	わいわい倶楽部 手芸の会(ミ)	オレンジカフェ	●
午後		吟悠会(ミ)		あみもの班	スマイル作業		
29	30/月						
午前	わいわい倶楽部						
午後							

高町わいが家								
	日曜	2/月	3/火	4/水	5/木	6/金	7/土	● 毎週水曜日は運動の日!! <b>ハイタッチ</b> 参加費¥100 (会場:高町わいが家) 9:30~11:30 体操終了後茶話会あり。 セラバンドやズンドコ体操、スクエ アステップで体を動かしています。 いつまでも元気であるために、週 1回の運動を習慣にしましょう!
				午前:ハイタッチ				
8	9/月	10/火	11/水	12/木	13/金	14/土		
				午前:ハイタッチ				
15	16/月	17/火	18/水	19/木	20/金	21/土		
	敬老の日			午前:ハイタッチ				
22	23/月	24/火	25/水	26/木	27/金	28/土		
	秋分の日			午前:ハイタッチ				
29	30/月							