

# ちぐさのもい通信 4月号

発行 みんなの応援室ちぐさのもり

月 4月1日 ● 午前10時 お気軽訪	火 2	水 3	木 4 ● 午後1時 CLOSE	金 5 ● 午前10:30 ラジオ体 ● 午後1:30 介護相談
8 ● 午前10時 黄色いハ ● 午後1時 栄義部	9 ● 午後2時 お薬相談	10 ● 午前10時 手芸カフ ● 午後1時 手芸カフェ	11 ● 午後1時 CLOSE ● 午後2時 漢方と健康	12 ● 午前10:30 ラジオ体 ● 午後1:30 介護相談
15 ● 午前10時 堺ぬくも ● 午後1時 堺ぬくもり	16 ● 午前10時 ちぐさ体 ● 午後1時 畑女子会	17	18 ● 午前10時 子育て相 ● 午後1時 CLOSE	19 ● 午前10:30 ラジオ体 ● 午後1:30 介護相談
22 ● 午前10時 男会	23 ● 午後1時 がんばるマ	24	25 ● 午前10時 折り紙カ ● 午後1時 CLOSE	26 ● 午前10:30 ラジオ体 ● 午後1:30 介護相談

## 三谷先生の講演があります！

ちぐさ男会主催で「漢方と健康の話」を第二ちぐさにて行います。第一部は三谷先生の講演、第二部は大学生と健康についてのディスカッションです。ぜひご参加ください。案内をご希望の方はスタッフまで！ 4月11日(木) 14時～16時30分 参加費：200円

## ちぐさ体操♪

今月の「ちぐさ体操」は北王子会館で行います。担当はnagomiさんです。広い会場でヨガマットを敷いて、のびのびと体を動かし健康寿命をのばしましょう！参加ご希望の方は、ちぐさのもりまでご予約をお願いいたします。

4月16日(火) 10時～11時 参加費：500円

## 無料介護相談

ケアマネージャーさんが来て、相談会を開いています。自分のこと、ご家族のことで困りごとはありませんか？介護保険を使いたい、身の回りのこと、こんなことできないかな？と思いついたらお気軽に相談に来てください。毎週金曜日 13時30分～15時

**ちぐさ男会主催！**  
漢方(かんぽう)の名医 三谷和男先生が講師です！

**漢方は薬だけではない！！**  
よく寝て！よく食べ！よく動く！…これも漢方！！

**漢方(かんぽう)と健康の話**

**お話し 三谷和男先生**  
三谷和男先生は、漢方医学の第一人者として活躍されています。漢方医学の第一人者として活躍されています。漢方医学の第一人者として活躍されています。

日時 4月11日(木) 14:00～16:30

健康に心算やかに生きる！  
その秘訣も、漢方の分類から教えてくれます。患者も思いやりのある先生です。ぜひご参加ください。

場所 第二ちぐさ(購買室やびの教会1階)  
堺市西区鳳中町2丁34-4  
参加費 500円  
主催 ちぐさのもり(鳳中町) ちぐさ男会  
問い合わせ先 ちぐさのもり 090-6731-4056