

ちぐさのもい通信 10月号

月 1	火 2	水 3	木 4	金 5
● 午前10時 お気軽看護相談	● 午前10時 にいびバザー		● 午後1時 CLOSE	休み
8 体育の日	9 ● 午後2時 お薬相談	10	11 ● 午前10時 黄色いハンカチの会 ● 午後1時 CLOSE	12 ● 午後1:30 介護相談
15 ● 午前10時 堺ぬくもりカフェ「 ● 午後1時 堺ぬくもりカフェ「と	16 ● 午前10時 nagomi体操 ● 午後1時 畑女子会	17 ● 午前10時 手芸カフェ ● 午後1時 手芸カフェ	18 ● 午前10時 子育て相談 ● 午後1時 CLOSE	19 ● 午後1:30 介護相談
22 ● 午前10時 男会 ● 午後1時 俺ら男・食べもん会	23 ● 午前10:30 ラジオ体操 ● 午後1時 がんばるママの会	24	25 ● 午後1時 CLOSE	26 ● 午後1:30 介護相談
29	30 ● 午後2時 お薬相談	31 ● 午前10時 折り紙カフェ ● 午後1時 折り紙カフェ	11月1日 ● 午後1時 CLOSE	2 ● 午後1:30 介護相談



ちぐさのもりで健康に！

近頃、健康寿命という言葉をよく耳にしませんか？

先月から商店街のご協力をいただき、ラジオ体操を店主様、お客様と一緒にやるようになりました！まだ月に一回ですが、毎週行えるように働きかけていきたいと思えます。

日時：10月23日（火）10時から 商店街各所にて

そして11月は北王子会館でnagomi体操を行います。申し込みしていただいた方が参加優先となりますので、参加ご希望の方はちぐさのもりまでお申込みをお願いいたします。気持ち良く身体を動かして、健康寿命をのばしましょう！

日時：11月20日（火）北王子会館にて10時から11時 参加費：500円

俺ら男・食べもん会

食事のとり方から自分でできる簡単な調理の方法、栄養のお話まで、幅広く管理栄養士がお話させていただきます。※男性のみの参加となります

日時：10月22日（月）13時～15時 参加費：500円

☆あったまーる☆

初めてちぐさのもりに来られる方、どんなところ？先生に行っておいでって言われたけどたくさん人がいるし・・・不安ですよ。でも、そんな不安はご無用です！！みなさん温かい方たちばかり。スタッフもサポートいたしますので、安心してご利用ください。