



(10月・11月のスケジュール)

\*スケジュールは変更になる場合がありますので、お確かめの上おでかけ下さい。

日	月	火	水	木	金	土
<b>10月</b> 8	<b>・体育の日</b> ・坂部「男かふえ・マンディ」 9	・伊坂ダム健康チェック ・三重西「サロンコスモス」 ・ときわ支部運営委員会 ・くらしの学校② 10	・尾平ハッピー会  11	・休診日 ・ひまわりお楽しみ会 ・北部東支部運営委員会 ・菰野「メイ体操②」 ・北部東支部運営委員会 12	・坂部「三八健康チェック」 ・日永支部運営委員会 ・さくら「バトミントン」 13	・介護職フォローアップ研修② ・いくわ班会 ・機関紙委員会 ・布ぞうり教室 14
・菰野 かもしかハーフマラソン 健康チェック 15	・健チャレウォーク⑨ ・布和凜 16	・ときわ「貯筋体操」 (メイツ四日市) ・菰野「タオルでマット班」 ・まんなか「貯筋体操」 /「ハーモニカ班会」 17	・坂部「お買い物班会」  18	・休診日 ・地域委員会/くわの実会 ・機関紙委員会 ・菰野「香折り班会」 19	・健康づくり委員会 ・さくら「絵手紙班会」 20	・パラダイス190 ・さくら支部運営委員会 /さくらんぼ会 ・菰野「メイ体操③」 ・IKS(15時~) 21
・第9回 うふふっフェスタ 22	・布和凜 23	・伊坂ダム健康チェック ・利用委員会 24	・まんなか支部運営委員会 ・菰野支部運営委員会 ・くらしまちづくり委員会 ・ときわ「貯筋体操」 (ときわ地区市民センター) 25	・休診日 ・健康づくり教室③ ・本町商店街健康チェック ・菰野「メイ体操④」 ・まんなか「ダンボールコンポスト」 26	・さくら「ソフトバトミントン」 ・北部西支部運営委員会 ・ちょぼらの会 27	・ひまわり貯筋体操 28
29	30	・三重西支部運営委員会 ・倫理委員会 31	<b>11月</b> ・四郷支部運営委員会 1	・休診日 ・四郷/日永「施設見学」 ・神前支部運営委員会 ・菰野「メイ体操①」 ・まんなか「坐っトレ」 2	<b>・文化の日</b> 3	・あがた班会 ・伊坂班会 4
・坂部 「三重地区文化祭」 5	6	・坂部「元気を取り戻す集い」 ・まんなか「ビバトレ」 7	・四郷班会 ・尾平ハッピー会 8	・休診日 ・ひまわりお楽しみ会 ・菰野「メイ体操②」 ・北部東支部運営委員会 ・北部西「学習会」 ・まんなか「秋のお出かけ」 9	・日永支部運営委員会 ・さくら「ソフトバトミントン」 ・高見台健康チェック 10	・健康づくり教室④ ・布ぞうり教室 11



\*健康チャレンジウォーキング⑨ 10/16(月) 中央緑地公園 10:30~ ★雨天中止

\*健康づくり教室③10/26(木)「認知症知ってよかったね~家族や友人、周囲が出来ること」 講師:加藤文人医師 場所:ひまわり  
④11/11(土)「ヨガ ヨガ よがった!~バランス保って転倒予防~」 講師:健康づくり委員

**\*10/22(日)第9回うふふっフェスタ開催!! ぜひ来てね!!!**

\*ご意見等は ⇒ TEL059-330-0808 email info@y-medico.com などへお寄せ下さい