

多彩なサークル活動 ①



ウェストサイズストーリー

“ウェストサイズ”の目盛りが上下する苦勞を物語にしていこうとつくられた健康サークルです。自分たちで振り付けを考えた健康体操にとりくんでいます、ごいっしょに健康体操を楽しみましょう。



開催日：毎月 第2、第4火曜日の午後1時半から3時
会 場：よしの亭
参加費：1回 200円

健康マージャン

“賭けない、吸わない、飲まない”の健康マージャンです。上級者も初心者も楽しく打っています。みなさんもごいっしょにどうぞ。



開催日：毎月 第2、第4、第5金曜日正午から
会 場：よしの亭
参加費：1回 100円

囲碁・将棋倶楽部

囲碁・将棋はたいへん奥が深く、頭の老化防止にも役に立つと言われています。興味がおありの方は、ぜひご参加ください。初心者の方も歓迎します。



開催日：毎月 第1、第3金曜日の午後1時から4時
会 場：友の会会議室
参加費：1回100円

歩ゆう会(ほゆうかい)

月1回、県内で身近なところを歩いています。みなさんの要望を聞きながら行先を決めています。季節の移ろいを楽しみながら、いろんな場所を歩いてみませんか。



開催日：4月から11月の第2金曜日
会費：年1,000円 参加費1回 200円 および実費

お父さんの料理教室

初心者からベテランまで、そして女性も参加。参加の動機も「妻が入院するので食事づくりもできるようになりたい」「料理をつくるのが楽しいから」などさまざま。



みなさんも参加してみませんか。

開催日：毎月 第3火曜日の午前10時から
会 場：太白区中央市民センター調理実習室
会 費：月 1,500円

絵手紙

先生のていねいな指導で、みんなで絵をかきながら時間はあっという間に過ぎてしまいます。みなさんもいっしょに始めませんか？そして、心の温まる絵を描いて楽しみませんか？見学は自由です。



開催日：毎月第1月曜日 午後1時半～
会 場：よしの亭
会 費：1回 500円

ママのパン教室

パンの作り方を、寺島知子さん(元長町病院管理栄養士の)のレクチャーで楽しく学んでいます。お子様連れ歓迎です。



開催日：奇数月の第2木曜日 午前9時半から
会 場：ほっと亭
会 費：1回 1,000円

箏サークル「和音」

「和音」は楽器の名称です。一般の箏の約半分の長さですが、音色は同じです。みなさん初心者ですが、楽しみながらお稽古しています。みなさんぜひ一度見学にどうぞ。



開催日：毎月第1、第3金曜日午後1時～3時
会 場：よしの亭
参加費：1ヵ月 3,500円

多彩なサークル活動 ②

映画サークル

なつかしの映画(邦画・洋画)や話題になった映画などを静かに、時に涙と笑いありで観ています。
往年の映画をスクリーンで楽しみませんか。



開催日: 毎月第3月曜日午後1時～
会 場: よしの亭
参加費は無料です。

ちぎり絵サークル

新聞紙のカラー印刷部分をちぎって使うエコなちぎり絵です。
図案は自由に決めて、毎回素敵なちぎり絵が完成します。
見学者歓迎です。



開催日: 毎月 第3火曜日の午後1時半から
会 場: よしの亭
会 費: 1回 100円

「助け合いの会」のご案内 ～日常生活のお困りごとを援助いたします～



★援助項目★

- ・室内の掃除、片付け
- ・ゴミ出し(ゴミ集積所まで)
- ・灯油入れ
- ・枝切り(簡単な庭木の剪定)
- ・買い物
- ・草取り(手作業でできる程度)
- ・家財の移動
- ・話し相手

(介護保険の対象外の部分)

利用希望者・ボランティア希望者を募集しています

利用希望される方

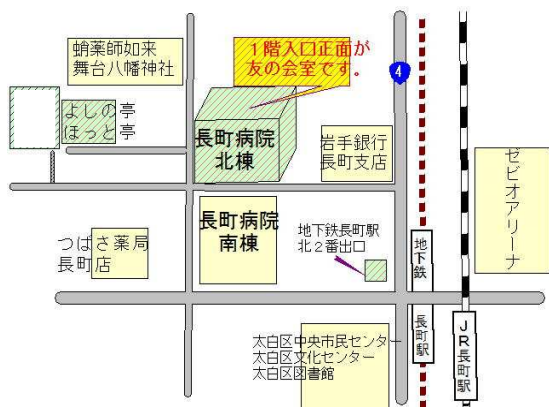
健康友の会会員であれば、利用料を支払うことで利用可能です。過大な謝礼はいただきません。要望に沿って解決しますが、出来ない事についてはお断りすることがあります。

利用料 1 時間: 600 円 × ボランティア人数
軽作業: 100 円
活動時間 月～金 10 時～16 時
(ゴミ出しは 8 時ごろから)

ボランティア希望者

健康友の会会員で、心身ともに健康な方であれば、自分のペースでご協力いただけます。必要に合わせて研修会などを行います。有償ボランティアです。

ボランティア保険に加入します。(自己負担はありません)



お問い合わせは仙台南健康友の会まで

電話 022-248-6702
FAX 022-746-5146

ホームページ検索は
仙台南健康友の会

携帯・スマートフォン
はこちらから

