



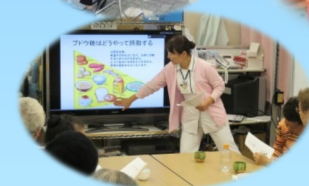
やまと健康友の会

友の会会員募集中!

サークル活動・旅行・お食事会など

メイン会場：やまと診療所内2階多目的室

やまと健康友の会は、サークル活動を始め日帰り旅行やお食事会、健康講座など年間に色々とイベントをしています。



活動内容

地域で健やかに住み続けられるように、やまと健康友の会では様々な活動を行っています。年齢を超えてみんなで楽しく活動しています。各サークル活動以外でも、年数回のお食事会、講師を呼んでの健康講座新春のつどい、日帰り旅行なども行っています。

サークル活動

ころばん・セラバン体操	毎週	火曜日	10時～	参加費無料
	毎月第2・4月曜日		14時～	参加費無料
折り紙教室	毎月第4	木曜日	14時～	参加費無料
映画会	毎月第1	月曜日	13時～	参加費無料
カフェ『うたごえ』	毎月第2	火曜日	14時～	参加費無料
健康マーじゃん	毎月第2	水曜日	14時～	参加費無料

入会金

入会金： 500円 年会費： 無料

隔月でやまと健康友の会ニュースやイベントの案内などを郵送させていただきます



新

やまと健康友の会

まーじゃん

健康麻雀教室

毎月第2水曜日

やまと診療所 2階奥

14:00~15:30

参加条件：未経験又は初心者

定員：8名まで

次回は

10/9・11/13

ルール：健康を目的とするので、賭けない、吸わない、怒らない！楽しく学びながら頭の体操！

やまと健康友の会では、新しく「健康麻雀教室」を始めます。
本格的な麻雀ではないので、健康麻雀のルールで行います。安心して楽しめます。

友の会サークル

4月よりスタート

ころばん・セラバン体操 新サークル会員募集中

毎月2回 月曜日午後

14時～15時30分

やまと診療所2階 参加費：無料

参加は自由に！ 健康維持のために荒川区と首都大学東京が共同開発したオリジナルの転倒予防体操です。足腰の筋力と柔軟性を高め、バランス能力が向上し、転倒やそれにとまなう寝たきを予防します。また、体操中の歌や手足の組み合わせ運動で脳が活性化することもわかっています。

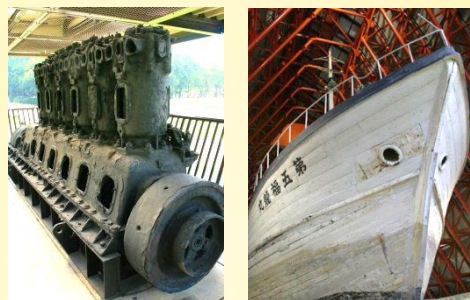


無理をしないでひざや腰が悪い方は、椅子に座ったままできます。みんなで声をだし楽しくできます。現在は、毎週火曜日午前10時～のクラスもあります。こちらは6年以上継続されています。

開催日

10/21 ・ 10/28 ・ 11/18
11/25 ・ 12/9 ・ 12/23

よくばい都内名所 日帰りバス旅行



ガイド付き！
第五福丸丸の被災をとおして原水爆の恐ろしさと共に歴史と未来の平和を考えよう

2019年10月24日(木)
詳細は別紙にて

浅草ビューホテル6階『歌留多』
産地や旬にこだわった
厳選素材で丁寧に手掛ける
日本料理を堪能してください



大和町 (8:00 出発)

- 築地場外市場 (見学・買い物)
- 第五福丸展示館 (見学)
- 昼食 (浅草ホテルビュー)
- 葛飾柴又 (柴又帝釈天・園庭見学、寅さん記念館は各自で)
- 大和町 (17:00 着予定)



葛飾柴又
柴又帝釈天・園庭など見学
寅さん記念館は各自



共催 やまと健康友の会
やまと診療所

友の会サークル

折り紙教室

毎月第4木曜日

14時～

やまと診療所2階 参加費：無料

はじめての方も安心して参加してみてください
下さい！詳しくは受付に声をかけて下さい



10/31 ・ **11/28**