No274 2026年 10月号

中野共立健康友の会だより

中野共立健康友の会広報委員会発行　03-3386-9139
〒164-0001中野区中野5-45-4　ken_sosiki@kenyu-kai.or.jp

地域医療を守る
「友の会仲間ふやし強化月間」にご協力を！

共立健康友の会は、健康に過ごして楽しく交流することで生活が豊かになることをめざすために、中野共立病院診療所と協力して健康づくりに役立つ健康講座や健康チェック、健康ウオーキングや 趣味のサークル活動やボランティアなど、多彩な取り組みをおこなっています。現在友の会では、10月～12月を「仲間ふやし強化月間」と位置づけて取り組んでいます。仲間を増やして、地域の健康増進と安心してくらせるまちづくりを進めると同時に、地域から信頼される病院・診療所をめざしたいと考えています。ぜひ、お知り合いの方に友の会をご紹介ください。また、サークル活動などご興味のあることや、お身体や健康についてのご不安やご関心があることなど、お知り合いの方の声をお寄せください。



芸能まつり十一月十八日
なかの芸能小劇場
開場十二時～
ご来場をお待ちしております。

◆友の会入会◆
入会費500円のみ　年会費無し
（同一世帯の家族会員は無料です）

◆友の会特典◆
・たより発行　/ 無料法律相談
・インフルエンザワクチン14～64歳3400円→2800円
・人間ドック メンズ／レディース 割引
・歯科検診　1回無料

友の会コーナー

共立診療所1階に友の会コーナーが再開しました!!
ちょっと一息休憩にご利用ください。



中野共立診療所診療体制表

携帯カメラで、二次元コードを読み取って下さい

作品展

9月7～9日

共立健康友の会作品



















2026	11月　共立友の会　活動一覧			*急な変更の場合が有ります。ご容赦ください。		
サークル	曜日	日程	時間	場所	申し込み	参加料
卓球サークル	月曜日	2日、16日	9:30～11:30	共立診療所4階	初参加要連絡	500円/回
フラダンス	月曜日	16日	14:00～16:00	共立診療所4階	初参加要連絡	1000円/回
吹き矢サークル	火・金曜日	6日、17日	6日14:00～16:00 17:30～19:00	共立診療所4階	初参加要連絡	お問合せ
民謡サークル	火曜日	未定（要連絡）	16:00～17:00	お問合せ	初参加要連絡	2000円/月
英会話	水曜日	毎週水曜日	お問合せ	ZOOM（WEB）	初参加要連絡	問い合わせ
朗読	木曜日	5日、26日	14:00～	共立診療所4階	初参加要連絡	1500円/月
スケッチサークル	木曜日	5日、19日	10:00～	共立診療所4階	初参加要連絡	道具代のみ
健康麻雀/囲碁将棋	土曜日	7日、14日、21日、28日	健康麻雀　9:30～ 囲碁将棋10:00～	共立診療所4階	初参加要連絡	なし
手芸サークル	土曜日	未定（要連絡）	14:00～（要連絡）	スマイル中野、他	初参加要連絡	500円/回
コーラスサークル	土曜日	7日	14:00～	新井活動区民センター	初参加要連絡	800円/回
			時間	場所	申し込み	参加料
ころばん体操	火曜日	24日	14:00～15:00	共立診療所4階	なし	なし
オレンジカフェ	水曜日	11日	14:00～15:00	共立診療所4階	なし	100円/回
映画を観る会	水曜日	18日	14:00～16:30	共立診療所4階	要連絡定員あり	なし
無料法律相談	水曜日	18日	14:00～30分制	共立診療所	要連絡定員あり	なし
屋上庭園庭園お手入れ	土曜日	21日	10:00～11:00	中野共立病院屋上	なし	なし