



**埼玉西協同病院・老人保健施設さんともめ・さんともめホーム 合同
健康まつり 11月3日(日) 開催10時~14時**

会場：埼玉西協同病院内 及び 駐車場

*ステージでの演芸 *模擬店 *健康チェック *健康相談
*子供用コーナー など多彩な催し物があり、お楽しみに

参加協力券は一枚200円です。抽選により景品もあります。
埼玉西協同病院往復の送迎バスも運行します。

運行時間、駐車場所は確認をしてください

問い合わせ・参加券の申し込みは田中へ 2998-7766

★支部ではコーヒーを出します 一杯100円
飲みに来てください



「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三〇分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参
見学は自由に出来ます。見に来てください。

「くらしの学校」を行います

- 第一回 10月10日(木)「所沢の水は安心か！」上下水道のあらまし
上下水道事業の経営について
講師 所沢市上下水道局 経営課
- 第二回 10月24日(木)高齢期をおだやかに過ごす「物と心の整理術」
講師 安心ネット 石見良教
- 第三回 11月14日(木)高齢者を支える医療や介護の制度
講師 老人保健施設さんともめ・杉田葵
- 第四回 11月28日(木)認知症は怖くない！人生100年時代と認知症
講師 さんともめホーム所長 石井里美

会場はいつでもラーク所沢2階 13時~15時

一回でも参加できる日があれば遠慮なく来てください

参加費は要りません、 問い合わせ：田中 2998-7766



裏面に、ボッチャや体験会のお知らせ があります

医療生協さいたま・新所沢東支部

ポッチャ体験会

開催日 10月30日(水) 【注】いつもの百歳体操はお休みです

時間 3時から準備 3時30分開始予定 1時間程度

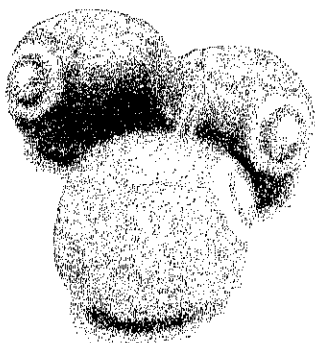
場所 ラーク所沢・ホール 上履き持参

参加費はありません

パラリンピック競技種目「ポッチャ」どんなゲーム???

こどもからシニア、障害があっても大丈夫とされていますが...

——どんなものが体験してみませんか——



ボールは野球のボールと同じくらいの大きさ

重さは約230g、目標球(白球)に向けて投げ、自分の

ボールをいかに近づけるかを競う、誰でもできるゲームです

問い合わせ・新所沢東支部支部長 田中 電話 2998-7766