中新井・並木・支部ニュース

◇中新井地域（中新井１・２・３・４・５丁目・中新井）
◇並木地域（並木２・３・７・８丁目）
２０２６年１１月号　　No１３６　運営委員会編集

医療生協さいたま
・中新井地域連絡先：伊藤
☎ＦＡＸ　２９４２－０８５１
・並木地域連絡先：桜井
☎ＦＡＸ　２９９５－１９０３

フレイルの予防・連続講座に参加を

フレイルとは、加齢により心身の活力が低下し、要介護になりやすい状態のことです。
フレイル予防連続講座（４回）では、フレイル（虚弱）を予防し、健康寿命をのばしていくことをします。気軽にご参加ください。

◎ い　つ　　・第１回目　１１月１７日（火）１０時～約１時間　体力測定・運動指導
・第４回目　　２月１６日（火）１０時～約１時間　効果測定・運動指導

◎ 定　員　　２０人　全４回方に参加できる方対象です。効果測定のため
（２回目・３回目は申込者以外でも参加できます）

◎ どこで　　埼玉西協同病院・新館・３階会議室　　○　参加費　無料

◎ ４回の内容
○　第１回　１１月１７日（火）１０時～体力測定・運動指導　　定員２０人
○　第２回　１２月１５日（火）１０時～フレイル予防の食事　　どなたでも参加可
○　第３回　　１月１９日（火）１０時～介護予防と介護保険制度　どなたでも参加可
○　第４回　　２月１６日（火）１０時～効果測定・運動指導　　定員２０人

◎ 申し込みは　さんとめ事務所　　・　電話　０４－２９４２－３２０２

病院入口前焼き芋、増資の方にはプレゼント

医療生協の出資金は、安心・安全の地域医療に役立てられます。増資は、１口１，０００円です。寄付やカンパではありません。
物価高で生活が大変です。お金が必要なときは、出資金を引き出すことができます。
寒さに負けないように、焼き芋を食べにお出かけください。

○　い　つ　　１１月１９日（水）１０時～　　雨天・強風の場合は中止
○　どこで　　埼玉西協同病院・新館入口前
○　増資の方　焼き芋をプレゼントします。　　○　１個　１００円

１１月・ウォーキング　　歩いて食事も楽しむ

飯能・紅葉の天覧山へ

１０月ウォーキングは、空堀川から多摩湖を歩き、所沢で食事をしてきました。
１１月ウォーキングは、飯能・紅葉の天覧山を歩き、食事をしてきます。
認知症予防のための筋力ウォーキングは、その後の昼食交流会も楽しむことをしています。
どなたでも参加できます。申込は要りません。お友だちを誘って気軽にご参加ください。

◎ い　　つ　　１１月１８日（水）（定例第３水曜日）　雨天・強風中止
◎ 集合場所　　航空公園駅・改札入口前
◎ 集合時間　　午前　１０時３０分　　１０時３６発に乗車予定
◎ コース　　・歩行距離約４ｋｍ　・約１時間３０分　（距離は短く、楽しみながら歩くことに）
〇航空公園駅┼┼所沢駅（乗換）┼┼飯能駅…天覧山…飯能駅┼┼航空公園駅
◎ 主な持ち物　・水筒　・雨具類　・歩きやすい服装　・交通費　・健康保険証
〇　昼食は、飯能駅周辺で食事を予定。・昼食参加は自由です。

そば打ち体験に参加を

そば打ち体験は、講師五野上利夫さんの指導で手作りを味わいます。片付けもお願いします。
〇　い　つ　１１月２５日（水）９時３０分～１２時
〇　どこで　老人保健施設さんとめ・４階会議室
〇　参加費　１，０００円　（材料費含む）　　〇　定員　１０人

ミニ門松づくり体験　**〇　い　つ　１２月４日（金）１０時～１２時**
〇　どこで　ゆるっとの会場（売店のとなり）
〇　参加費　５００円　（材料費含む）　〇　定員２０人

◎ 問い合わせ・予約は　埼玉西協同病院地域連携課・柴田　電話　０７０－２１５４－７３５４

１１月・ゆるっと・事業所案内

曜　日	内　容	開　催　時　間	特　記
水(第1～4)	百歳体操	13時30分～15時	
水(第2)	ゆるっと市	10時30分～12時30分	ｴｺﾊﾞｯｸﾞ持参を
木(第1)	ぱそこん道場	13時～16時間	1回200円
木(第3)	ぱそこん道場	10時～13時	1回200円
金(第1･3･4)	健康麻雀	12時45分～16時	
土(第2)	こども食堂	11時30～　事前予約で	1日9時から予約受付

※ 各問合せは まちづくりコディネーター 柴田 電話 070－2154－7354