



# みのりこだより 2024年 11月号



問合せ・申込先 **090-3132-2520**

〒771-2305 徳島県三好市三野町太刀野6-14

社会福祉法人悠久会 みのりこ (あいの郷内)

## 11月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土	
<p>・感染症拡大の状況により、イベント等が中止・延期になる場合があります。ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。</p> <p>・参加費は基本無料ですが、実費(材料費、お菓子代等)をいただく場合があります。</p> <p>・イベントの記録のため、写真を撮らせていただいています。写真は、HPやインスタ、行事の展示に掲載・掲示することがあります。不都合のある方はお申し出ください。</p>						1 	2 社協と わくのびタ〜イム
3 文化の日	4 振替休日	5	6 みのりこルーム	7	8	9	
10 卓球デー	11	12 	13 みのりこカフェ ~防災を学ぼう~	14 健康ストレッチ	15	16 おやこアートワーク 木工教室	
17	18 ネイルサロン Soin(ソワン)	19	20	21 木工教室 アートワーク	22	23 勤労感謝の日 みの元気まつり (IN 三野田中病院)	
24 	25	26	27 みのりこルーム 肩こり予防体操 ネイルサロン	28 さよちゃんの 笑いヨガ	29 	30 みのりこ食堂	

### ●みのりこルーム

●11月6日(水)、11月27日(水) ●13:30~16:30 **持ち物** スリッパ、飲み物

※気軽に寄っていただき、ゆっくりお過ごしください。

他の日や時間の利用希望がありましたら、ご相談ください。

みのりこ活動  
配信中



MINORICO.MIYOSHI\_TOKUSHIMA

# 11月イベント

## ●あきこさんのアートワーク

～革でつくろう～

● 11月21日(木) ● 定員16名

● 14:00～15:30

持ち物 スリッパ、飲み物



要申込



## ■卓球デー

■ 11月10日 ■ 13:30～16:30

■ 申込締切 11月7日(木)

持ち物 室内運動靴、タオル、飲み物  
(貸出ラケットあります)



要申込

## ●ひぐりん先生の木工きょうしつ

～クリスマスの置き物づくり～

● 11月16日(土) 14:00～16:00

● 11月21日(木) ① 10:00～11:00

② 11:00～12:00

● 各回定員3名 持ち物 スリッパ、飲み物

要申込



## ❁みのりこカフェ ～防災を学ぼう～

■ 11月13日(水) 14:00～15:30

防災士の大北初生さんと徳善正晴さんが  
防災(地震)についてお話していただきます。

■ 参加費100円(お茶菓子代)、子ども無料

持ち物 スリッパ



## ●気軽に教育相談 各1～2組

● 11月21日(木)

● 小学生・保護者 14:00～15:30

持ち物 スリッパ、飲み物

要申込



## ❁ネイルサロンSoin(ソワン)

■ 11月18日(月)、11月27日(水)

■ 14:00～16:00

持ち物 スリッパ、飲み物

要申込



## ■健康ストレッチ(三野田中病院リハスタッフによる)

■ 11月14日(木) ■ 9:30～10:30

持ち物 タオル、飲み物



## ●あきこさんのおやこアートワーク

● 11月16日(土) ● 10:30～12:00

● 対象 3～5歳程度親子、小学生親子

● 場所 三好市立芝生小学校体育館

持ち物 スリッパ、飲み物、汚れてもいい服装

要申込



## ■肩こり予防体操(三野田中病院リハスタッフによる)

■ 11月27日(水) 9:30～10:30

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物

※肩こりを正しく学んで、予防体操を行います。

要申込



## ■さよちゃんの笑いヨガ

■ 11月28日(木) 14:30～15:00

持ち物 室内用運動靴、タオル、飲み物



## ▲みのりこ食堂(三野田中病院管理栄養士監修メニュー)

● 11月30日(土) ● 11:30～13:00

● 料金 18歳(高校生以下) 100円

19～100歳以上 300円

先着限定  
30食  
申込不要



0～100歳までの人が集まって、楽しく食事をしながら  
健康を保つ場にすることを目指します。