

くるくる回るカード	くるくる回るカード	くるくる回るカード
<p>ゆずります</p> <p>品名 アイ・カードEX PAD</p> <p>譲渡価格 無料 (希望者多数は抽選)</p> <p>使用期間 新品</p> <p>提供 みどりん</p> <p>その他 ・子育てに活用する方に、お譲りします。</p> <p>写真 </p>	<p>ゆずります</p> <p>品名 収納平棚(TV台としても)</p> <p>譲渡価格 無料 (希望者多数は抽選)</p> <p>使用期間 中古 ほぼ傷なし</p> <p>提供 みどりん</p> <p>その他 ・引き取りは譲受者 ・引き渡しはご相談の上 ・緑ヶ丘町東</p> <p>写真 </p>	<p>ゆずります</p> <p>品名 ライティングデスク</p> <p>譲渡価格 無料 (希望者多数は抽選)</p> <p>使用期間 中古 ほぼ傷なし</p> <p>提供 みどりん</p> <p>その他 ・引き取りは譲受者 ・引き渡しはご相談の上 ・志保町青山</p> <p>写真 </p>

※現在みどりんにて掲示している品ですが、お申し込み時に成約済みになっていることがあります。

簡単・便利にお取引き

不要になったものを
みどりんの掲示板に提示します。

欲しい方が見つければ双方でご相談いただけます。また、何かお探しのものがあれば掲示板に提示します。

※危険物・生物・公序良俗に反するものなど、みどりんが不適当と認めたものはお取り扱いできませんのでご注意ください。

“仕事カード”でお手伝いします、
してくださいのお願いを掲示できます。

※詳しくはみどりんまでお問合せください。

問合せ みどりん 0794-70-7155

たのしむ

交流

みどりんは各種団体、趣味・サークルの打合せや活動、
談話などにご利用いただけます。交流イベントも開催中。

問合せ みどりん 0794-70-7155

ヨガ教室 講師:メグミ

椅子ヨガ 毎月第1・3金曜日 **只今満席**

高齢者も簡単に楽しめるヨガ
日 時:11/1(金)・15(金)
12/6(金)・20(金) 13:30~
参加費:500円 定員:10名



夜ヨガ(マット) 毎月第3土曜日

肩こり解消、腰痛予防、
テーマを決めて行います
日 時:11/16(土)・12/21(土) 19:30~
参加費:800円 定員:5名 **只今満席**

親子ヨガ 毎月第3月曜日

日 時:11/18(月)・12/16(月) 10:00~
参加費:500円 定員:5組程度

*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

英語DEあそぼう ※要申込み

第2水曜日

英語教師がママ目線で選んだ
英語絵本や英語ふれあい遊びをします。

日 時:11/6(水)・12/11(水)
10:30~

対象:未就学のお子様を育児中の方(親子)
参加費:300円 定員:10組程度

キッズ・ヨガ 講師:MIKI ※要申込み

毎月第3木曜日

未就学児童対象のヨガです。

日 時:11/21(木)・12/19(木)
15:00~15:45

参加費:500円 定員:10名

きこうだより広告募集

きこうだよりは年6回発行で緑が丘・青山地区
全域に配布(5,500部)。サイズは縦
30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿
は各自でご用意いただきます。毎月月末が
締め切りになります。詳細はみどりんまで。

機構HPの紹介

<https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

みどりんのHPです。“日々の気づき”のブログ
やお知らせを掲載しています。みどりんへの
要望やお気づきの点がございましたら、
ぜひお問合せください。みどりんのフェイス
ブックもやっています。友だち募集中!いい
ね!たくさんお願いします。

みっふいーBagプレゼント

お絵かきクレパス12色と透明ポーチ付き
サイズ:300×400×90mm ショルダーベルト付き



イゼンさん
3名様

摩耶古物商会
提供

お申込:ハガキまたはFAXで“みっふいー
Bag希望”と書き、住所・氏名・年齢・電話番号
を記入し、みどりんまで。***11/20(水)締切**

*申込者多数の場合は抽選となります。
当選者には直接連絡させていただきます。

広告

きもの生活をお手伝いします

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| クリーニング
寸法直し
着付けなど | 草履・バッグ
各種風呂敷
着付け用品 |
|-------------------------|--------------------------|
- お気軽にご相談ください 多数取り揃えております

箏曲教室・着付け教室開講中

保栄 栄さ

TEL 0794-85-6783

<https://www.kimono-saeki.jp>

三木市緑が丘町東1丁目サンロード

広告

お片付け
お手伝い致します

一軒丸ごと
お片付け

蔵や空家
の整理

摩耶古物商会

TEL・FAX 078-861-8834
MAIL maya_kobutu@icloud.com

みどりんでも承ります。
ご相談、お見積りだけでもどうぞ!



緑が丘プラザ
みどりん TEL 0794-70-7155

(緑が丘事業部) 平日9:00~17:00 土・日・祝日は休み

HP <https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

Facebook 三木市 みどりん 検索



きこうだより

11月号
2019 vol.9

第3回 み・ライフ
フェスタ

テーマ

「食」からアプローチする
「フレイル予防」



人生を元気にいきいきと送りたい

要支援・要介護(フレイル状態)とならないよう、
「運動」「栄養」「社会参加」の3つのフレイル予防で、
健康寿命を延ばしましょう。
今年は、「食・栄養」の視点からフレイル予防を考えます。



11/10(日) 13:30~16:00(13:00開場)

場所 緑が丘町公民館(大会議室)

問合せ みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

講演

13:30~14:25

「今日から始めるフレイル予防」

時間

13:30~14:10(40分)

演題

毎日の食事で
健康寿命を延ばそう

講師

株式会社マルタマフーズ
開発販売室長/栄養士/野菜ソムリエ
橋本 初恵 先生

時間

14:10~14:25(15分)

演題

毎日の運動で
健康寿命を延ばそう!

講師

株式会社Sieg
理学療法士/介護福祉士
新垣 卓哉 先生

健康寿命を
延ばそう!



体験

「フレイル予防」を
実際に体験できるコーナーもあります

1

健康チェックコーナー
●健康チェック
(体組成・血圧など)
●健康相談
(栄養・健康)

2

試食コーナー
●フレイル予防食品など
の試食

3

フレイル予防
運動コーナー

4

いきいきコーナー
●ハンドセラピー
●椅子ヨガほか

5

その他
●ミニ胡蝶蘭ほか

実際に
体験してみましょう



お楽しみ抽選会!
健康サプリなどが
当たる

くらし 相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。
専門家の方から具体的なお話を聞くことが
できるこの機会に、ぜひご相談ください。

無料

ご相談
1回
約30分

(相談会開催のお知らせ) 各回4人程度を予定



奇数月 第2水曜日

税務相談

11/13 水 13:30~15:30

毎月 第2木曜日

ピアサポート相談会

11/14 木・12/12 木 15:00~17:00

対象 精神科医療機関に受診している方、
又は精神科デイケアに通所されている方

申込み 障がい者地域活動支援センター「みにょんち」
(0794-60-4504) ※予約制

毎月 第4火曜日

こころの相談 (公益財団法人
復光会 垂水病院)

11/26 火・12/24 火 13:00~15:00

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。
いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。



健幸づくりの日 健幸昼食会ははじめます

11/20 水 9:00~13:00 ※11月は第3水曜日

健康測定 9:00~11:30

場所:みどりん

健康指導 10:00~11:30

場所:みどりん

健幸食事会 12:00~13:00

場所:おおきなき

定員:10名程度(予約制・先着順) 参加費:300円

栄養士・保健師と
トークしながら

※随時受付しますが定員になり次第締切ります。 問合せ・申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

JA相談会 相続・遺言セミナー

11/16 土 10:30~12:00
*個別相談会 13:30~(限定2名様)



「相続・贈与の基礎知識と遺言」をテーマにセミナーを
開催します。家族の安心と幸せのためにこれからのこと
考えてみませんか?個別で相談会も実施します。

講師 JA兵庫信連 財務コンサルタント

場所 みどりん(緑が丘事業部)

定員 20名程度 参加費 無料

申込み みどりんへ電話(0794-70-7155)

主催 (一社)三木市生涯活躍のまち推進機構

共催 JA兵庫みらい、JA兵庫信連

※セミナーに参加ご希望の方は、11/11(月)までにみどりん
までお申し込みください。なお、定員に達し次第締切ります。

親子で
相談

みどりん 寄席

師走会

12/14 土 13:30(開場) 14:00~15:00

笑う門に福来たる令和元年
笑って! 笑って! 締めくり。

出演 桂 三若さん 定員 30席

場所 みどりん(緑が丘事業部)

入場費 当日券1,800円/前売り券1,500円

むしおさめ・お茶付き

(むしおさめ:小腹が空いたのをしのぐちょっとした食べ物)

※前売り券開始日 令和元年11月1日(金)~

みどりん、和菓子の栄太楼で販売

※満席になり次第、販売を終了します。

主催 (一社)三木市生涯活躍のまち推進機構

笑いは
健康長寿の秘訣



(クラウドオフィス三木) 地域創生

クラウド三木で活動中のワーカーさんがHPにいろいろな記事を掲
載しています。仕事はオフィス側から発注したり、各自がウェブ上で
見つけてきたりと仕事の受注は様々です。



HPをご覧ください

三木から始める
働き方改革

<https://cloudmiki.com>

このHPはクラウドオフィス三木で
作成しました

「三木市クラウドチーム」で
ワーカーになりませんか?

・テープ起こし ・デザイン制作
・データ入力 ・HP制作 など
・ライティング

仕事募集
ワーカー募集
(面接あり)



仕事のご依頼、ワーカー募集の詳細はみどりんまでお問合せください。

問合せ みどりん 0794-70-7155

たのしむ 交流 (リビングラボ @おおきなき)

リビングラボは、「地域の人たちが参加し共同活動する場」として
月1回、ワークショップやイベントなどを開催しています

場所 みんなのひろば おおきなき(緑が丘町中2-1-1)

申込み mail@ookina-ki.info Tel 070-6667-7193



第9回 リビングラボ

大麦のお話&三木産クラフトビール試飲会

11/27 水 19:00~21:00

繊維質が多く体に良い大麦について、
自由が丘の「こなや」さんにお話をさせていただきます。
志染町で育った大麦を使用したクラフトビールもお味見ください。

参加費 1,000円(ビール試飲付き)
500円(大麦のたこ焼き試食付き)

※1品持ち寄り、飲みたいもの(お酒可)持参



第10回 リビングラボ

CLEANING DAY & スリッパ卓球大会 & 持ち寄り鍋で忘年会♪

12/25 水

CLEANING DAY 10:00~15:00

フィンランド発の人気リサイクル・カルチャー・イベント
「CLEANING DAY」を開催します。
「モノと対話」する1日になりますように♪

●「本」の交換会

●リペア カフェ

破れたり穴の開いた服等を
ワイワイ言いながら繕ってみませんか

参加費 300円(お茶付き)

●みつろうラップづくり

みつろうとオーガニックコットンで
作るエコなラップを作ってみませんか

(Sサイズ(12センチ角) 500円)
(Mサイズ(15センチ角) 800円)
(Lサイズ(18センチ角) 1,200円)

スリッパ卓球大会 16:00~18:00

一度はやってみたいスリッパ卓球!
マイスリッパをご持参ください。

持ち寄り鍋で忘年会 19:00~21:00

参加費 500円(お酒を飲む人は1000円)

※お気に入りの鍋の具材をお持ちください。
寄せ鍋ベースです。飲みたいもの(お酒可)持参



出入り
自由