

11月のハッチイベント

日にち	曜日	イベント	時間	備考
2日	土	マルシェ	9時～11時	ハッピーハッチ恒例！マルシェ！
1.15.29日	金	ウクレレ教室 中級クラス	13:00～17:00	講習費¥1,500 ウクレレ貸し出し有り 要予約
14日	木	栄養教室	13:30～14:30	バランスの良い食事で健康寿命をのばそう 管理栄養士：岸本 麻美
8. 22日	金	ウクレレ教室 初中級クラス	13:00～17:00	講習費¥1,500 ウクレレ貸し出し有り 要予約 はじめての方大歓迎です！チャレンジしてみませんか！
16日	土	ハッチコンサート	13:00～14:00	ピアノコンサート 村上和歌子 ソプラノー鐵久美子
19日	火	暮らしの保健室① 要予約	13:30～14:30	健康・介護相談 足の爪でお困りでしたらご参加ください。
11.25日	月	耳つぼ体験会	10:30～14:00	要予約 ランチをご利用ください
28日	木	暮らしの保健室② 定員8名	14:00～15:00	糖尿病教室「糖尿病と足のケア」 看護師：糖尿病療養指導士森山由希子
6日	水	暮らしの保健室① ちょっと運動	13:30～14:30	元気にすごすため軽い運動の教室
21日	木	ハッチ健康ランチ	11:00～14:00	ハッチ健康ランチは東区保健センターさんのメニューです
13. 27日	水	ハッピーカレー	11:00～14:00	岩田農園の札幌黄を使っています！

暮らしの保健室で健康について考えませんか？

お知らせ欄

暮らしの保健室① 栄養教室～健康・介護相談～第3木曜日

11/19 12:30～14:30

健康・介護相談・足の爪でお困りでしたらご参加ください



暮らしの保健室② 11/28日（木）14～15時 糖尿病教室

「糖尿病と足のケア」

看護師・糖尿病療養指導士

森山由希子



募集

ワンドリンク制

300円

※店頭にて
お買い求めください

場所

コミュニティプラザ
ハッピーハッチ

TEL/FAX
011-374-1888

東区北42条東8丁目1-1
宮川ビル1F



11月 コミュニティープラザハッピーハッチ

フェイスブック・インスタ・フォローしてね!

ハッピーハッチ 検索

2024

カフェ営業
平日: 15:30まで
土曜: 14:30まで
ラストオーダー30分

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1 ・ウクレレ教室 中級クラス 13:00~17:00	2 ・マルシェ 9:00~11:00
3 定休日	4 振替休日 店休日	5	6 暮らしの保健室 ちよっと運動 13:30~14:30	7	8 ・ウクレレ教室 初中級クラス 13:00~15:00	9
10 定休日	11 耳つぼ体験会 10:30~14:00	12	13 ハッピーカレーの日 11時~14時	14 暮らしの保健室 栄養教室 13:30~14:30 管理栄養士 岸本 麻美	15 ・ウクレレ教室 中級クラス 13:00~15:00	16 ピアノコンサート 村上和歌子 13:00~14:00
17 定休日	18	19 ・暮らしの保健室 ※健康・介護相談 足の爪 12:30~14:30	20	21 ハッチ健康ランチ	22 ・ウクレレ教室 初中級クラス13:00~15:00	23 勤労感謝の日 店休日
24 定休日	25 耳つぼ体験会 10:30~14:00	26	27 ハッピーカレーの日 11時~14時	28 暮らしの保健室 糖尿病教室 糖尿病と足のケア 14:00~15:00 尿病療養指導 森山中美子	29 ウクレレ教室 中級クラス 13:00~17時	30

今月は!

11/2 土

栄町中央商店街

マルシェ

ハッピーハッチにて
今月も第1土曜日開催

新鮮野菜!
旬のお魚!
焼き立てパン!
手作り小物!

理学療法士と行う
ちよっと運動
11月6日(水)
13:30~14:30

11月暮らしの保健室
28日 糖尿病教室
19日 健康相談

ハッチ健康ランチ
11月21日
毎月第3木曜日
数量限定

栄養教室 11月14日(水)
「バランスの良い食事で
健康寿命をのびよう」
13:30~14:30

