



2026年度下半期 はちせい「ハートプラン」計画表

2026年10月～12月

	ハートプラン名	概 要	講師・担当	担 当	会 場
10月	初登場 ボッチャ体験会	10月10日(土) 14:00～16:00 パラリンピックの正式種目としても知られ、簡単なルールで、年齢・性別・障害の有無に関わらず誰でも楽しむことの出来るスポーツ「ボッチャ」の体験会を開催します。これまでボッチャを全くやったことのない方も大歓迎です。スタッフが優しく指導します。	八王子保健生協 理事 田村 敏明	広報委員会	城山病院
	はちせい 事業所見学ツアー	10月19日(月) 9:00～14:30 はちせいの事業所を巡りながら、それぞれの事業所の特徴やサービスの内容を知ることが出来るツアーです。普段なかなか見ることの出来ない施設の中を見学出来て、聞くことの出来ないお話を聞くことの出来る貴重な機会です。是非ご参加下さい!!		生協事務局	各事業所 巡回
	第39回 はちせいまつり	10月25日(日) 10:00～14:00 はちせいで最も大きな組合員のイベントです。支部の皆さんによる味自慢の手作り料理や新鮮野菜の販売、特設ステージでの歌やダンス、体力測定。毎回好評の健康相談など今年も盛りだくさんの内容で開催します。	はちせいまつり実行委員会		城山病院
11月	知って納得! 在宅サービス	11月7日(土) 13:30～15:30 いざ、家族や自分に介護が必要になった時、気が急いでいる中で本当に必要なサービスを見極められる自信はありますか?どんな内容?いくら必要?元気づちから賢く備えましょう。	居宅介護支援事業所 だいらく 管理者・ケアマネジャー 稲葉純一	福祉委員会	はちせい 健友 クリニック
	はちせい旅行会	①2026年11月2日(月)・②4日(水)・③10(火)いずれかをお選びください。 今回の「秋の日帰り旅行」は、前橋市の敷島バラ園と高崎市にある「赤城牛のすき焼きとお刺身膳」を堪能するツアーです。車窓から紅葉をご覧いただいたり、見頃の秋バラの見学やお買い物を楽しめる他、食パンのプレゼントもついてくるお得なツアーです。お住まいの周辺までバスで送迎しますので是非ご参加下さい。		旅行検討 委員会	
	医師による 健康講座 ～知っておきたい肺の病気～	11月7日(土) 13:30～15:30 今回のテーマは「肺の病気」です。「肺気腫ってどんな病気?」「昔、タバコを吸っていたけれど大丈夫かな?」そんな疑問をお持ちの方に、知っておきたい肺の病気について、わかりやすくお話しします。あわせて、肺炎を予防するための「肺炎球菌ワクチン」についても説明します。ご自身の肺の健康を考えるよい機会です。ぜひお気軽にご参加ください。	はちせい健友クリニック 院長 尾高 真	保健委員会	城山病院
12月	絵手紙を 始めてみませんか	12月12日(土) 14:00～16:00 親しい人に絵手紙を送ってみませんか。水彩画も手がける先生がやさしく丁寧に指導してくれます。季節感溢れる楽しい趣味講座です。初めての方も手ぶらで参加できます。	めじろ台在住 井樋 道子 先生	利用委員会	城山病院
	ボランティア 交流集会	日程未定 はちせいのボランティアが一同に集まる交流会です。はちせいボランティアの皆さん、この機会に是非ご参加下さい。		ボランティア 委員会	開催時 詳細案内
	私の想い、 エンディングノート	12月19日(土) 14:00～15:30 老い支度の一つとして、ご家族の為にも自分の想いを整理し書き留めておきましょう。このノートを人生の振り返り、ご家族、ご友人と話し合う機会としてご活用下さい。参加者にはもちろんエンディングノートを差上げます。	はちせい保健医療担当 山口和子	福祉委員会	城山病院