

今治なか支部便り

2024年11月15日 第184号
愛媛医療生協今治中支部運営委員会
今治市室屋町 5-3-6 ☎23-9740

ときめき健康チャレンジ 11月末まで

今治中支部では現在 45 人の
方がエントリー中。チャレンジ
後の元気な姿を楽しみに頑
張りましょう。報告ハガキは早
めに提出をお願いします。

最終締め切り 12/10

つみぞう (口座振替積み立て増資)

班会や体操教室でいつも増資
をしていただきありがとうございます。
現金での受け渡しだけ
だけでなく、口座からの引き落と
しができるようになりました。
振込手数料は法人負担です。場
に参加されていない方も増資
をすることができます。どうか
よろしくをお願いします。

室屋町サロン in げんき室屋町

12/12(木) 13:30~15:00

村木厚子「いのち輝くとき」
講演 DVD 視聴
冤罪被害にあった村木厚子さ
んが語ります。
人はだれでも一夜にして「支え
られる存在」になると。

班会の予定



11/20 (水)	13:00	アクティブ B
11/26 (火)	10:30	高地
11/26 (火)	13:30	さつき
11/27 (水)	13:30	うたごえ
12/ 3 (火)	13:00	マインド
12/ 4 (水)	13:00	アクティブ
12/10 (火)	13:30	桜ヶ丘
12/11 (水)	11:00	民商
12/12 (木)	11:00	マーガレット
12/12 (木)	13:30	あがた
12/16 (月)	13:30	大浜
12/25 (水)	13:30	うたごえ

第 1 回フレイル予防スクール in 乃万公民館

10月23日(水)19名の参加で開校しました。

1時間目は足・膝の痛み予防の体操。2時間目は、今治市健康推進課管理栄養士越智由佳さんによる栄養のお話。食事のポイントは3食決まった時間に、バランスよく。たんぱく質を毎食、緑黄色野菜を忘れずに。起きたら1時間以内に食事をす。せめて最初の2口は30回よく噛む。色々な質問が出て熱心に学習したスクールでした。よいことを始めましょう。



第 2 回フレイル予防スクール 11/27(水)13:30

フレイル 7 項目チェックと筋力強化運動 in 乃万公民館

<講師:クアハウス今治・健康運動指導士さん>

※どなたでも参加 OK 運動ができる服装でご参加ください

集いの予定



11/18 (月)	10:00	にこにこ体操教室 (阿方集会所)
11/20 (水)	13:30	とらちゃん体操サロン (乃万公民館)
11/27 (水)	13:30	さくら体操サロン (乃万公民館)
12/ 2 (月)	10:00	にこにこ体操教室 (阿方集会所)
12/ 2 (月)	13:30	さくら体操教室 (桜ヶ丘自治会館)
12/ 5 (木)	13:30	くすのき体操サロン (別名集会所)
12/10 (火)	13:30	たまがわ体操教室 (大野集会所)
12/16 (月)	10:00	にこにこ体操教室 (阿方集会所)
12/16 (月)	12:00	さくら体操サロン (クアハウス今治)
12/25 (水)	13:30	とらちゃん体操サロン (乃万公民館)