

えいめ医療生協

伊予北だより

2024年 発行者：伊予北支部



伊予診療所・地域事業 ☎982-1170

【健康体操教室のご案内】

～あなたも健康づくりに
参加されませんか～



○IYO夢みらい館 第1スタジオ

・アイリス班 毎週金曜日 13:30～

○ひいらぎの家

下吾川・鳥ノ木団地内



- ・すもも班 隔週火曜日 13:30～
- ・まごまご班 毎週金曜日 13:30～
- ・にこにこ班 毎週土曜日 10:00～
- ・にこにこ班2 毎週土曜日 11:30～

○下吾川集会所 2階

ご参加ください

- ・とまと班 毎週金曜日 10:00～
- ・さくら班 毎週木曜日 10:00～

※どなたでも参加ができます

※参加条件、教室の内容詳細に

ついては開催場所で異なります。

まずはお問い合わせくださいませ。

※主にフレイル予防の健康体操を1時間程度
おこなってます。だれでもできます。

※指導者・運動サポーターを無料で派遣するこ
ともできます お気軽にご相談ください



【医療生協の趣味の教室ご紹介】

○ひいらぎの家 下吾川・鳥ノ木団地内

／縫物カフェ 毎月1回

※講師の方に教えてもらえます。

／クラフトカフェ 毎月1回

／着物着付けカフェ 毎月1回

／ビューティカフェ 毎月1回

／健康麻雀教室 毎月2回



ひいらぎの家 東山

☎090-7572-8246

※参加材料費、教室の内容詳細については
事前にお問い合わせくださいませ



【場の紹介 きらら健康マーじゃん】

伊予診療所の裏のきららルームでは、多い時
で6卓を囲んで、毎週水曜日に健康
マーじゃんが行われています。

健康マーじゃんは脳の老化
防止と友だちとの交流、それ
にゲーム自体の面白さが加わ
って、毎週2時間があったという
間に過ぎていきます。



メンバーはここで本格的にマーじゃんを始
めたという人がほとんど。勝ち負けはこの次で、
同じ卓を囲んだ仲間同士のおしゃべりが『きら
ら健康マーじゃん』の大きな魅力の一つです。

12月からは新しくできる施設に移ります。
さらに盛り上がるでしょう！



【楽しく脳トレ 健康麻雀 参加無料】

○場所きららルーム 米湊・伊予診療所裏

開催日時 毎週水曜13:30～約2時間程度

初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 求ム：講師ボランティア

参加費無料 お気軽にどうぞ

※マスク着用、感染予防あり



医療生協はあなたのお住いの地域での健康づくりをサポートします