

【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～



○森 体操クラブ

場所 森集会所 参加費無料

- ・毎月 第1金曜日 10:00～
- ・毎月 第3金曜日 10:00～

○IYO夢みらい館 参加費月500円場所代

- ・毎週 金曜日 13:30～



○本郡 体操クラブ

場所 本郡集会所 参加費無料

- ・毎月 第1火曜日 14:00～
- ・毎月 第3火曜日 14:00～



○三島 体操クラブ

場所 三島集会所 参加費無料

- ・毎週月曜日 10:00～

**※どなたでも参加ができます(^O^)/
まずはお試し参加してみませんか?**

【医療生協の趣味の教室ご紹介】

○『コットンクラブ』(パッチワーク教室)

場所 きららルームにて

- ・毎月 第1木曜日 13:00～
- ・毎月 第3木曜日 10:00～



○『マイあむ』(編み物教室)

場所 きららルームにて

- ・毎月 第2月曜日 10:00～



○『ジュエ』(音楽鑑賞・うたごえ)

場所 ミュゼ灘屋にて

- ・毎月 第2土曜日 10:00～

※マンドリン演奏、オカリナ演奏など



※日時が変更する場有もあります 要問合せ

※参加費用など、内容詳細については事前にお問い合わせください

【～組合員の間・活動 ご紹介～】

私たち「ふくろう班」は、しおさい公園を集合場所に月2回ウォーキングを楽しんでいます。

普段は各自ウォーキングや体操をして体力維持につとめていますが、その日ばかりはお楽しみ会のようなのです。

2周ほどすると休憩しますが、体の事、気になっている事、野菜づくりの事など話は尽きなくて「いかにいかに、少しは歩かんと…」と共に立ち上がります。

そして帰りも又賑やかです。

気のおけない仲間達とのとても大切なひとときです。

