

きてくださいね〜

健康フェスタ2024 10.17

いろんなお祭りが、コロナ以前のように開催されるようになりました。生協病院の健康フェスタも、賑やかに、開催されます。久米北支部はフリーマーケットで参加します。ぜひ、お祭りに来てくださいね。体操教室で、長生きサンパを踊る方は、11:00 までに来てください。

今年も来てくれてありがとう！
松山学院前の
フジバカマの畑に。たくさんミツを吸って行ってね。
来年も待ってるヨ。



<福音寺体操教室>

毎月第2木曜日 10:00~ 福音寺集会所

体調を整えながら、暑さ寒さに負けない身体づくり
しませんか？毎回、神山マジック?で、「元気」というお土産がつきます!!

来月は 12/12 (木) です。ぜひ来てみて下さい。

<おしゃべり会>

月1回の不定期開催です。

<あじさい班>

月1回 健康マージャンを楽しんでいます。

<歌って踊る班会> 不定期開催の楽しみ!

<クラフト班会>

毎月第2水曜日 10:00~ 北久米8区集会所

参加費 200 円。材料費別途で小物が出来ます!



<文学を語る会>

10/29は、75~78の4首。いよいよ百人一首も終盤になりました。奈良時代から鎌倉時代初めまでの和歌のいろいろを勉強してみると、21世紀の現代にも通じる人間の営みや心情が解りました。私も良い勉強をさせていただいたと感じております(先生談)

※すみませんが、11月は勉強会を休みます!

<あーちゃん班>

毎月第1日曜日 10:00~ 京美客室

<みゆき班>すこやか体操

毎週水曜日 10:00~ 北久米分館

<久米団地班>いろいろ体操

毎週金曜日 10:00~ 団地集会所

<クローバー班>ノルディックウォーク

毎週月曜日の午前中に歩いています。

第24回「ええもんめっけ市」 今月は休みます

<サニーマート青空健康チェック>

今月は 11/25 (月) です。12月は休みますので今年最後の健康チェックになります。お忘れなく!



【職場だより】

こんにちは! 10月から地域事業課に配属になりました、手島菜々子です。私は最近料理を頑張っています。主に、You Tubeで、レシピを検索するのですが、解りやすい動画がたくさんあって楽しいです♪今は作ってみたいものに日々挑戦していますが、いつかは栄養バランスの整った献立を考えられるようになるのが目標です。愛媛医療生協機関紙の「食べて元気!!」のレシピも参考にしながら、体が元気になる料理を作っていきたいです。

地域事業課 手島菜々子