

えいめい医療生協

松前支部だより

2024年 発行者:松前支部



【松前・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～



～参加費 100円～会場使用代として

○東公民館 2階 大会議室

・毎月 第3月曜日 実施

* 11月18日 月曜日 13:30～

* 12月16日 月曜日 13:30～



○新立公民館 2階 大会議室

・毎月 第2、第4木曜日 実施

* 11月14日 木曜日 **※10:00～**

* 11月28日 木曜日 13:30～

* 12月12日 木曜日 13:30～

※11/14は都合により時間変更します

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。内容:筋力トレーニング、柔軟ストレッチ等音楽に合わせた体操での有酸素運動。

【ボッチャの集いのご案内】

～パラリンピックでおなじみの～

○西公民館 2階 大会議室

・毎月 第1、第3木曜日(参加費 100円)

* 11月7日 木曜日 10:00～

* 11月21日 木曜日 13:00～

* 12月5日 木曜日 10:00～

**お試し
ください!**



※どなたでも参加
できます。まずは
お試し体験でご参加ください。
(※けん玉体験もあり)



【楽しく脳トレ 健康麻雀】

○場所 **徳丸・ちよこっと遊び場**

* 11月9日(土) 13:30～約3時間程度

* 11月16日(土) 13:30～ //

初心者でも大丈夫、お試し歓迎
& 経験者さんも大歓迎

参加費は200円です

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)

【運動不足解消にピンポン!】

○松前体育館卓球場

10/1(火)松前体育館にてスタート。

<11月度開催 ※参加費 200円>

* 11/5(火) 14:00～2時間

* 11/28(木) 10:00～1時間



西公民館-----

健康麻雀教室(お試し会)

お試し会を下記とおり実施いたしました。参加者はまったくの初心者、昔経験ありの方、指導も交えてゲーム感覚を楽しまれました。男女別無くどなたも参加自由の健康麻雀ですので是非ご参加ください。

次回日時: 11月28日(木)

10:00～13:00

場所: 北黒田・西公民館 2階

参加費: 100円(会場費充当)

連絡先: 090-9873-9734



加齢性難聴者への補聴器購入に対する助成制度を求める取り組みについては、議会への陳情書および理事者への要望書の提出をおこないました。

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!!