

～お知らせ～

班交流会を兼ねて

望年会 12月17日(火)

北斗駅前店にて開催
します。

班会にご参加の皆さん

参加希望の方は班長さんまで
ご連絡をお願いします

11/25日まで

愛媛生協病院 健診だより

「トマトジュース効果」

トマトはリコピンが豊富で、健康効果が期待されています。「無塩」「無添加」「減塩」と種類もあり、美肌・ダイエット・むくみ解消・便秘予防など、さまざまな効果が期待できるそうです。私は、飲みはじめて約2週間がすぎ、便秘は解消されました。飲みすぎによるトラブルもあるようなので、これからの変化にも期待を含め、「毎朝1杯」を習慣付けていこうと思います。読んでくださった皆様も、毎日の健康習慣に取り入れてみてはどうでしょうか？

健診センター 永沼

“ポッチ”と一緒にしませんか？

参加する方募集中!!

絵手紙もしていますよ。

体験OK.

お気軽にお越し下さい



10月～11月 生協強化月間です。
仲間ふやし } にご協力を。
出資金ふやし }

12月の班会・体操教室・行事

日曜	内容	時間	場所	参加費	次回予定
3(火)	まっいち体操 (ゆり)	10:00~11:30	森松分館	100円	1月7日
4(水)	絵手紙 (さざんか)	9:30~11:30	伊予銀行	100	お休み
6(金)	エコクラフト (チューリップ)	9:30~15:00	森松分館	100	"
13(金)	体操教室 (南天)	10:00~11:30	"	100	1月10日
16(月)	まっいち体操 (あじさい)	10:00~11:30	"	100	1月20日
17(火)	映画 (88げんき)	13:00~16:30	"	100	1月21日
18(水)	絵手紙 (さざんか)	10:00~12:00	"	100	1月22日
20(金)	小物づくり エコクラフト (紫笑)	9:30~15:00	"	100	1月17日
27(金)	体操教室 (はなみぎき)	お休み			1月24日
未定	茶話会 (あやめ)				

都合により日時・内容など変更する場合があります。当面マスク着用、消毒換気を行い短時間で。場に参加される方は検温してお越し下さい。

健康フェス

11月17日(日)

10時～14時

愛媛生協病院

で開催します

プリン石けん

余利品販売

フリーマーケット
に出店します

楽しみに!!

ご来場下さい