

うしおに通信

～ うしおに支部 ニュース ～

発行: 愛媛医療生協
うしおに支部
愛媛生協病院地域事業課
TEL: 089-976-5638
2024年11月15日
発行

気がつけば日脚もめっきり短くなり、冬の訪れを感じるころとなりました。10月は、半袖で過ごせるような暑い日もあり、秋を感じる間もなく、冬が来るのかと思われまます。皆さんお元気で過ごしてでしょうか。



さて先月は うしおに支部の「大人の遠足」がありました。前日の天気予報では雨を心配しましたが、降られることもなく、楽しめたようです。

写真で紹介します。



脳いきいき教室のご案内

近況報告をしたり、おしゃべりに花を咲かせ、認知症予防に取り組んでいます。

音読やゲームなどで脳の活性化も図ります。誰でも参加できる教室です。

来月は、いつもより1週早い開催です。

12月6日(金) 13:30～

鶴島公民館2階和室

わくわく健康教室

誰でも出来るストレッチを中心とした体操です。続けることで体の柔軟性が保たれ、生き生きと暮らし続けることが出来ます。

次回は12月20日(金) 13:30-15:00

鶴島公民館2階 和室

持ち物
タオルと水分補給の飲み物