

垣生八幡支部だより



2024年 12月
愛媛医療生活協同組合
垣生八幡支部

1年が経つのは早いですね!! 今年はどんな思い出ができましたか?

12月に入ってから急に寒くなり、冬本番が近づいているかなあと感じるようになってきましたね!
年賀状の準備、クリスマス、年末...楽しくも忙しい時期ですが、みなさま、いかがお過ごしでしょうか?
体操教室も毎週水曜日実施してきました。新しい参加者もあり楽しくつづけています。ぜひ多くの参加をお待ちしています。
また今年度は毎月1回浮島公民館で約1時間の脳トレ教室を始めました。10名前後の参加者があり本当に楽しく過ごしています。
脳の活性化もフレイル予防になりますのでぜひ参加をおまちしています。



★912会(脳トレ教室)★

12月16日(月) 10:00～ 浮島公民館 図書室にて

ナンプレ・間違い探し・クロスワード...など

いっしょに脳トレしませんか?

新居浜市内のいろんなところから集まって賑やかにやっています♡



★体操教室★

場所：浮島公民館

●畳が傷まないように、パイプ椅子の下に敷く

毎週水曜日

ヨガマットなどご持参ください<(_ _)>



☆12月 4日 14:00 ～ 中止(和室使用できないため)

☆12月 11日 13:30 ～ 健康チェック...血圧、体脂肪測定、尿検査

☆12月 18日 14:00 ～

☆12月 25日 14:00 ～

☆1月 8日 13:30 ～ 健康チェック...血圧、体脂肪測定、尿検査

☆1月 15日 13:30 ～

外は寒いけど、公民館まで行ったら
あとは暖かいけんええよー!



イスに座ってする筋力体操だからたれでも
できるし結構いい運動になるよー

お問合せや気になる事は
新居浜協立病院 地域事業課 ☎ 36-3671

までお気軽にどうぞ



EHIME_KYOURITSUBLOCK

Instagramで
支部の活動を
発信中♪

