

健康づくり

# 堀江・和気支部 ニュース

堀江・和気支部  
責任者 高野(こうの)弥生  
連絡先:090-1173-9876

日帰りバスツアー

## 笑ったり、おしゃべりして 驚いたり、楽しみました



「かまぼこ板の絵」美術館前にて

11月10日、堀江・和気支部の日帰りバスツアーで城川・鬼北・松野などを巡りました。小さなキャンバスに大きな世界が広がる「かまぼこ板の絵」に驚き、鬼北でランチ、松野では「ラッコ」とお遊び、パン工房でコーヒータイトと、楽しい一日を過ごしました。お土産をズッシリと持つ方も……

## ときめき健康チャレンジ!

### 結果報告をだそう!

ときめき健康チャレンジに参加された皆さん、いかがでしたか?「毎日できたよ!」というひと「あんまりできなかった~」という人も、ぜひ「結果報告書」をなるべく早くご提出ください。

#### 健康チャレンジ期間中

2/3ぐらいは片足立ちをして1分くらいはできるようになりました。

今も思い出したら片足立ちして転ばない身体作りをしています。



## 円明寺までウォーキングして 新JR松山駅deランチ

2025  
**1.12 sun**  
うみでらす 9時45分 出発



1月12日(日)「うみでらす」9時45分出発 15分早めの集合です。円明寺までの逆「お遍路」コースをウォーキングして、円明寺で解散。

自由参加

### 新しくなった新JR松山駅でランチは いかがですか。伊予和気駅11:01発

伊予和気駅で待ち合わせもOKです。ご連絡を!(雨の場合は中止)

城北ブロック 健康づくり委員会

## 歩っとウォーキング

城北診療所 (毎週木曜日) 10時集合  
ストレッチ ⇒ ウォーキング ⇒ クールダウン

- 12月19日 護国神社・コース 26日 休み
- 2025年 1月9日 堀之内公園・コース
- 1月16日 阿沼美神社 23日 吉藤・コース
- 30日 湯築城・コース (途中折り返す短コース有)
- 1時間半から2時間程度。雨の場合は中止。

### うたごえ喫茶

12.15日13:00-  
あんこだんご  
飲み物・デザート付  
700円



#### うたごえ



#### 料理教室

1.22水10:00-  
堀江公民館  
マミクッキング

## 健康づくりの輪を大きく

あなたも挑戦!

「ヘタでいい、ヘタがいい」  
がモットーの絵手紙。

12.16月13:30- 1.20月13:30-



#### 絵手紙

鉄本宅  
トライアングル班



#### レコードを 楽しく聴く会

2.12水13:30-  
タカノ宅  
懐かしのLP



#### 脳トレ

1.7火13:00-  
三舛宅  
いきいき班



#### 骨盤体操

12.21土14:00-  
中川宅  
骨盤の歪みを正す



#### ゆるヨガ

1.25土19:30-  
堀江公民館  
ピンクキャット



#### 新池 ウォーキング

1.12日8:30-  
堀江・新池  
新池ウォーキング班



#### おじんたちの お茶会

1.6月14:00-予定  
道後友輪荘  
(お茶代必要)

## 北条・大浦 黒鯛 40cm (チヌ) 11.8



随時

11月8日、釣果少。  
12月6日、興居島門田の堤防にて、ハギ、グレ、スズメダイなど、今回は釣果あり。●釣り道具はお貸しします。

●日時未定(集まった人たちで話し合い)  
●餌代1,000円+  
消耗費500円程度

#### 投げ釣り

今年度も、組合員さんの健康づくりを応援します。昨年度に引き続き健診の検査項目はそのままです。一つからでも利用できますよ。右のクーポン(割引)券を切り取って受付に提出してください。あらかじめ診療所へ、お電話にて健診の予約を申し込んでください。

連絡先 089-926-3625 城北診療所



#### 堀江和気支部2024年度検査クーポン券

名前	<input checked="" type="checkbox"/> チェックして下さい <input type="checkbox"/> 肺がん (200円引き) <input type="checkbox"/> 大腸がん ( " ) <input type="checkbox"/> 動脈硬化 ( " ) <input type="checkbox"/> 骨密度 ( " ) <input type="checkbox"/> 前立腺 ( " )
住所 松山市	
電話	