

伊予診療所・地域事業 ☎982-1170

【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～



○IYO夢みらい館 第1スタジオ

- ・アイリス班 毎週金曜日 13:30～

○ひいらぎの家

下吾川・鳥ノ木団地内



- ・すもも班 隔週火曜日 13:30～
- ・まごまご班 毎週金曜日 13:30～
- ・にこにこ班 毎週土曜日 10:00～
- ・にこにこ班2 毎週土曜日 11:30～

○下吾川集会所 2階

ご参加ください

- ・とまと班 毎週金曜日 10:00～
- ・さくら班 毎週木曜日 10:00～

※どなたでも参加ができます

※参加条件、教室の内容詳細に

ついては開催場所で異なります。

まずはお問い合わせくださいませ。

※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。

※指導者・運動サポーターを無料で派遣することもできます お気軽にご相談ください



【医療生協の趣味の教室ご紹介】

○ひいらぎの家 下吾川・鳥ノ木団地内

／縫物カフェ 毎月1回

※講師の方に教えてもらえます。

／クラフトカフェ 毎月1回

／着物着付けカフェ 毎月1回

／ビューティカフェ 毎月1回

／健康麻雀教室 毎月2回



ひいらぎの家 東山

☎090-7572-8246

※参加材料費、教室の内容詳細については
事前にお問い合わせくださいませ



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

【楽しく脳トレ 健康麻雀 参加無料】

○場所 伊予診療所3階 組合員ルーム

開催日時 毎週水曜13:30～約2時間程度

初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 求ム：講師ボランティア

参加費無料 お気軽にどうぞ

※マスク着用、感染予防あり



【伊予診療所は新館に引越してます】



12月2日から
下吾川の新館に
移転をしています

12月21日は冬至です。

皆様よく御存知の日ですね。この日は南仏
を食したり、柚子をお風呂の湯ぶねに浮か
べたりします。この南仏はナンキンとも言われ
ナンキン即ち ナンキンとシが交互に
2つあります。これは厄払いにもなるそうで
(諸説あり)です。だからこの日は南仏を食するの
ですね。私はクレンジ用意して食するの
厄払いは完全にお来ているのでは……(?)
と思っています。

例えば インゲン(豆) レンコン など
あとは皆さんいろいろ思い浮かべて下さい。

待望の診療所が新しく完成しました。
遠くはた方もいらしゃるでしょうが
よろしく御願います。

皆様 来年も引き続きありますように。