

# えいめ医療生協

## 伊予南だより

2024年 発行者：伊予南支部



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～



#### ○森 体操クラブ

場所 森集会所 参加費無料

- ・毎月 第1金曜日 10:00～
- ・毎月 第3金曜日 10:00～

#### ○IYO夢みらい館 参加費月500円場所代

- ・毎週 金曜日 13:30～

#### ○本郡 体操クラブ

場所 本郡集会所 参加費無料

- ・毎月 第1火曜日 14:00～
- ・毎月 第3火曜日 14:00～



#### ○三島 体操クラブ

場所 三島集会所 参加費無料

- ・毎週月曜日 10:00～

※どなたでも参加ができます(^O^)/  
まずはお試し参加してみませんか？



### 【医療生協の趣味の教室ご紹介】

#### ○『コットンクラブ』(パッチワーク教室)

場所 きららルームにて

- ・毎月 第1木曜日 13:00～
- ・毎月 第3木曜日 10:00～



#### ○『マイあむ』(編み物教室)

場所 きららルームにて

- ・毎月 第2月曜日 10:00～



#### ○『ジュエ』(音楽鑑賞・うたごえ)

場所 ミュゼ灘屋にて

- ・毎月 第2土曜日 10:00～

※マンドリン演奏、オカリナ演奏など



※日時が変更する場有もあります 要問合せ

※参加費用など、内容詳細については事前にお  
問い合わせください

尾崎市場の方の担い手交流会を、  
保健センターで実施しました。  
食事会の後  
西配布の長い方は20年以上、短い方は2回目  
ひとりひとりの西配布の思い出を話してもらい  
これから健康で長く西配布お楽しみします

・脳のダメージを調らへました(テレビあり)

① 口をイーと横へ伸ばし平行か

② 目をとし手の平を上にして前に押し

10秒数えて手か下から戻す

③ りまじびまき、りまじびまき 何回でも言う  
もっかたい様 ぼっまりと

・身体の部分のマッサージ

・じゃんけんゲーム



親か (くう) 他の人と対戦する場合

③ か くう ありこで  
両頬横へ広げる



③ か パー 勝ちで  
両頬上に伸ばす

③ か 4ヨキ 負けで  
両頬下にさげる

たぬてくと2人組になり対戦する  
頭と身体を同時に動かす為キョウキョウ  
して笑う



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!!