

城西健康ニュース

愛媛医療生活協同組合
城西支部
2024年12月15日発行

健康保険証について

医療生協からの大事なお知らせ



「私の健康づくり」

私は大学1年生の頃からジムに通っています。高校生の頃は、部活動(柔道部)に所属して運動を行っていましたが、大学に入り、部活動に所属はしてはいたけれども、練習が多くないので自発的に運動しなければならないと思い、通い始めました。

社会人になり、前より運動を行う機会が減っていますが、健康のためになるべくジムに行く時間をつくり、身体を維持することができるようにしたいと思います。

医事課 三好 晃平



青空健康チェックのご案内

◆1月18日(土)

◆10:00~12:00

コミセンのきまぐれ市会場にて
(血圧・握力・体組成の測定を行います)

コミセン体操教室のご案内

予約不要

参加費200円 会場コミセン
タオル・飲み物 あればヨガマット

1月 10日(金) 13:30~練習室1

健康な身体づくりは長生きの基本です。
たゆまず努力して運動で体調を整えていきましょ！

この体操教室は無理のない程度で身体を動かします。教室で学んだことを家で実行して運動習慣を身につけましょ。

インストラクター 野上美樹さん

土居田体操教室のご案内

予約不要

参加費200円

会場 土居田更生保護会ホール
タオル・飲み物 あればヨガマット

12月 17日(火) 10:00~

前半は体操、後半は、歌声で楽しみましょ!!

(キーボードとオカリナの伴奏つき)

12月は、「銀色の道」「遠くへ行きたい」などを予定しています。

体操インストラクター 野上美樹さん