

【松前・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～



～参加費 100円～会場使用代として

○東公民館 2階 大会議室

・毎月 第3月曜日 実施

* 12月16日 月曜日 13:30～

* 1月20日 月曜日 13:30～



○新立公民館 2階 大会議室

・毎月 第2、第4木曜日 実施

* 12月12日 木曜日 13:30～

* 12月26日 木曜日 13:30～

* 1月9日 木曜日 13:30～

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。誰でもできます。

内容:筋力トレーニング、柔軟ストレッチ等音楽に合わせた体操での有酸素運動。

【ボッチャの集いのご案内】

～パラリンピックでおなじみの～

○西公民館 2階 大会議室

・毎月 第1、第3木曜日(参加費 100円)

* 12月5日 木曜日 10:00～

* 12月19日 木曜日 13:00～

* 1月16日 木曜日 13:00～

※1月の第一木曜日(1/2)は年始につき
休止します。

お試し
ください!



※どなたでも参加
できます。まずは
お試し体験でご参加ください。



【楽しく脳トレ 健康麻雀】

○場所 徳丸・ちよこつ遊び場

* 12月21日(土) 13:30～約3時間程度

* 1月11日(土) 13:30～ //

* 1月25日(土) 13:30～ //

初心者でも大丈夫、お試し歓迎
& 経験者さんも大歓迎

参加費は200円です

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)

【運動不足解消にピンポン!】

○松前体育館卓球場

10/1(火)松前体育館にてスタート。

<12月度開催>

* 12/3(火) 10:00～2時間

* 12/17(火) 10:00～2時間



西公民館

健康麻雀教室(お試し会)

11/28(木) 13:00～お試し会2回目
を実施いたしました。参加者は当初4人
のみでしたが、途中2人加わり6人とな
りましたので、急遽2卓で3人打ちを行
いました。男女別無くどなたも参加自由の
健康麻雀ですので是非ご参加ください。



日時: 12/12(木) 13:00～16:00

1/9(木) 13:00～16:00

1/30(木) 13:00～16:00

場所: 北黒田・西公民館2階

参加費: 100円(会場費充当)

<連絡先: 090-9873-9734>

2024年も残り少なくなりました。組合員の皆様
にはいろいろご協力ありがとうございました。良き
新年をお迎えください。

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!!