

# えひめ医療生協

## 三津浜支部ニュース

2024年12月号 NO. 317

発行元 愛媛医療生活協同組合 三津浜支部

連絡先 山下曙美 ☎070-5688-5435

### 「シャンティ班」 ヨガ体操

開催日：毎月第1, 2, 4水曜日

時間：14:00~15:00

場所：三津支所2階

班長：川岸美恵 指導：猪木先生



心も体も鍛える健康ヨガ



### =12月の行事予定=

## 健康づくり頑張っています！！

### 「班会」紹介

### 「集いの広場」

調和・共鳴への気づき

・コミュニケーションの活性・引きこもり予防  
・鬱(うつ)の予防・世代間交流・地域文化の創出

### 「歌声班」

開催日：毎月第4土曜日

時間：14:00~16:00

場所：住吉楽坊(住吉商店街)

班長：廣川美恵

歌って健康いきいきライフ



## == 三津浜掲示板 ==

### 🌸ときめき健康チャレンジ

おつかれさま~! 🌸

2ヶ月間の健康習慣づくりのチャレンジいかがでしたか?初めての挑戦の方、毎回楽しみに参加されてる方、継続できた達成感!ちょっとサボったかな感?それぞれの参加した感想をお聞かせください。(結果報告書提出)次回の参考資料させていただきます。

※第2回体力測定会を開催します  
12月14日(土)10:00~12:00  
石崎・兼清記念館(なごみの会会場)  
体力維持・アップか確認しましょう!

健康維持に毎日継続した取り組みが大切ですネ  
気が付いただけで丸儲け!!



### 🌸三津浜地区文化祭🌸

「なごみの会」作品出店しました!!



### ★なごみの会

日時：12月18日(水)10:00~12:00

(フラワーアレンジメント 花バサミ、袋忘れないでね!)

日時：12月25日(水)10:00~12:00

(忘年会)

日時：1月8日(水)10:00~12:30

(新年会 会費 1,000円)

場所：石崎・兼清記念館

### ★ぶらぶらぶらカフェ

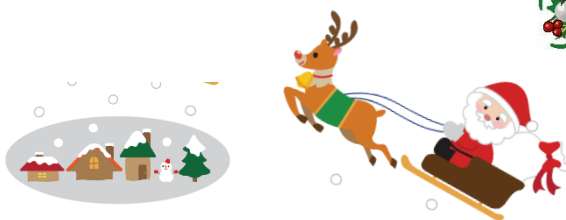
※クリスマス会を楽しもう!!

プレゼント何かな?!

日時：12月25日10:00~12:00

場所：石崎・兼清記念館

参加費：300円(ケーキ・コーヒー)



### ★歌声喫茶

日時：12月28日(土)14:00~16:00

場所：住吉楽坊

参加費：500円(お菓子・コーヒー付き)

※毎回ゲストによるミニコンサートも

お楽しみ下さい。

