

ていれぎ支部だより

支部長 広瀬恵美子

愛媛生協病院 地域事業課

TEL 976-5638

寒気厳しき折からあわただしい師走となり何かとご多用の事と存じます。お元気にお過ごしですか。

健康フェスタのお礼と報告

お天気に恵まれ 800 名程の方が参加して下さいました。ありがとうございました。
余剰品等出してくださった方々有難うございました。運営委員一同心からお礼申し上げます。



強化月間終了！ ご協力ありがとうございました。

寒くなって来ましたね。インフルエンザ・コロナも少しずつ増えつつあります。
生協病院で予防接種を受けましょう
今年からインフルエンザ 65 歳以上の方 1,500 円・コロナ予防 3,000 円です。

定例行事

男の体操塾 毎月第 1・3 金曜日 PM13:30~14:30
12/6(金)・12/20(金)
次回 1/3(金)休み・1/17(金)

なかよし体操 毎月第 2・4(金) PM1:30~14:30
12/13(金)・12/27(金)休み
次回 1/10(金)・1/24(金)

運営委員会 12/13(金)14:45~

持参物 マット・バスタオル・お茶
費用 100 円

上記いずれも北窪田集会所
どなたでも参加出来ます。是非お越しください。



本部からのメッセージ

本部 玉井です。本部で職場の健康づくりとして、毎朝ラジオ体操をしています。
最初はなんとなくラジオに合わせて体を動かしていましたが、デスクワークが多いため
肩の痛みを感じる事が多く週末になると腕を上げることすら辛い時がありました。
そのため、ラジオ体操をなんとなくするのではなく、きちんと体を動かすことで、肩が楽に
なるようになりました。できればこのまま継続して実施していただければと思います。