

# えいめ医療生協

## 伊予東だより

2025年 発行者：伊予東支部

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～

○上野 健康体操クラブ  
・毎週 木曜日 10:00～



場 所 上野公民館  
参加費 月200円 場所代費として

### 【フレイル予防しませんか】

毎週木曜日 午前中 上野公民館3階にて  
健康体操しています

誰でも簡単に出来る体操  
をおこなっています。



○三谷 健康体操クラブ  
・毎月 第1水曜日 13:30～  
・毎月 第3水曜日 13:30～

場 所 みたにふれあい館  
参加費 場所代程度



○媛っこ 体操クラブ  
場 所 近江文化センター  
・毎週月曜日 13:30～  
※事前にお問合せください



お試し  
ください!

※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?

○IYO夢みらい館 第1スタジオ ・アイ  
リス班 毎週金曜日 13:30～  
参加費 500円/月 場所使用代として



## 今年もよろしく お願ひします



### 【楽しく脳トレ健康麻雀しています】

～楽しくフレイル予防してます～

○ひいらぎの家 鳥ノ木団地内・下吾川

・第2、第4土曜日 午後14～16時  
電話 東山 ☎090-7572-8246

～ 初心者大歓迎 \*参加費150円\*

※やさしくお教え致します

経験者も大歓迎

求ム：講師ボランティア ～



○伊予診療所 3階 組合員ルーム

・毎週水曜日 13:30～

～ 初心者 & 経験者 大歓迎

求：講師ボランティア ～

※マスク着用お願いします 感染予防

\*こちらは参加は無料です\*

### 【ボッチャ みたにふれあい館】

みたにふれあい館にてボッチャをはじめま  
した。健康づくりの運動に  
いかがでしょうか。性別・  
年齢問わず誰にでも簡単  
に出来るスポーツです



お試しでの参加もでき

ます。※道具も当方で準備をします。

興味のある方はお問合せ下さい。

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!!

