

「体操教室のご案内」

日時 2025年 1月28日(火) 10:00~11:30
2025年 2月25日(火) 10:00~11:30
2025年 3月25日(火) 10:00~11:30

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 無料 (飲み物をご持参ください)

内容 運動サポーターさんがストレッチやリンパ体操を丁寧に教えてくれます。1時間程です。

持参物 運動できる服装、水分、タオル

申込先 地域事業課 Tel 089-976-5638



体操後、お茶会のおしゃべりも楽しいひと時です。



班活動報告 うさぎとかめ班 12/12

1年ぶりの通谷池周辺のウォーキングでした。紅葉は少し遅かったかも! こどもの城は最近ライトアップで有名ですが、昼間だったのでいつものこどもの城でした。



『愛媛生協病院 内科外来だより』

楽しいお正月は飲食を伴うことが多く、室内で過ごす時間が増える時期です。普段より飲食の量と回数が増える一方、運動量は低下してしまうと、正月太りになってしまいます。

かくいう私もその一人です。年末年始ならではの食品は、食べすぎると正月太りに直結します。おもちやおせち料理などは、実は糖質やエネルギー量が多いため注意が必要です。食卓に並んだ食事をよく見て、冷静に食べる物と食べる量を検討しましょうね。
(内科外来 村上)

[手配りさんボランティアをお願いします]

久谷地域では30名の手配りさんにご協力頂き、機関紙が手配りされています。ただ、地域が広範囲なので、まだ郵送が多いのが現状です(約300部)。月1回、機関紙を手配りして頂けるボランティアさんを探しています。右の地域でどなたかお願いできませんか? よろしくをお願いします。

問い合わせ先 愛媛生協病院 地域事業課 ☎089-976-5638

〈当面の協力依頼地域〉

- 中野町 リバースタウン中野
- 中野町 330~360番地
- 津吉町 511~530番地
- 東方町 350~600番地
- 東方町 1400~1700番地
- 恵原町 440~700番地