

# たかのこ

発行責任者

支部長 こぶちあけみ(975-4551)

連絡先 愛媛生協病院

地域事業課 (976-5638)

**新年明けましておめでとうございます。**

**今年も健康づくりをすすめます。**

**どうぞよろしくお願ひいたします。**

民謡のつどい

指導者上甲奈美子さん

始まりました!

気軽に民謡を教う会です。生の三味線の伴奏で歌います。先生の優しい音頭取りで自然に唄えるようみんなを練習します。見学大歓迎です。ご参加お待ちしております。第2、4水曜午前は定例開催です

1月8日(水) 22日(水) 10時~11時

鷹子公民館1階ホール 参加費100円



声は張り上げなくて  
もいいのです。



鷹子にバナナが実りました。極楽寺の近くです。今は冬対策しています。探してみてくださいね

## 生協病院ほっこり通信

### 私の健康づくり

寒い季節になりました。身体を動かすのも嫌な季節です。私は毎月ではありませんが子供たちと一緒に遊びながら、腹筋やスクワットなど身体を動かしています。

みなさんも、風邪など引かず、寒さを乗り越えましょう。  
4階病棟 石山

## パステルアート ベテラン組のみなさん



◇12月は雨で中止でした。再度チャレンジです。

**松山ふれあいウォーキング 1月25日(土) 清水地区14:00 山越ハトマート前 スーパーザ・ビッグ集合 「旧スーパーマルナカ」**  
問い合わせ こぶち 09027846429

城北地域で「ロシア兵墓地、寺院」がたくさん並んでいる地域です。雨模様の場合中止します

|                                     |                   |                           |             |                            |
|-------------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------|----------------------------|
| おじおばラジオ体操                           | 平日 6時30分          | いつからでも、だれでもご参加大歓迎         | 浄土寺内        | 少しずつ夜明けが早くなっています。まだ、真っ暗    |
| たかのこ体操                              | 第2・4週(木) 10時~11時半 | 1月23日<br>2月13日 27日        | たかのこ<br>公民館 | 予約なし。会費100円<br>水・バスタオルなど   |
| 菊ちゃんくらぶ<br>(テニスサークル)                | 第2・4週(日) 14時~16時  | 1月12日<br>1月26日            | 東温市総合<br>公園 | お問い合わせ<br>菊岡 090-4786-8090 |
| 芝が味ウォーキング                           | 水曜・土曜16時          | はにわの里 前に集合<br>繁多寺まで8000歩  | 予約不要        | おしゃべりしながら<br>歩きます          |
| たかのこ句会<br>指導: 松田かをりさん               | 毎月 第3週(金) 13時~15時 | 1月17日(金)<br>見学者いつでもどうぞ    | たかのこ<br>公民館 | 会費500円<br>筆記用具、歳時記         |
| 寿句会<br>指導: 新田高千穂さん                  | 毎月第1週(水) 13時半     | 1月8日 2月5日<br>(水) 超初心者歓迎です | たかのこ<br>公民館 | 会費100円 筆記用具<br>あれば歳時記      |
| ベジタブル(パステルアート)初心者グループ<br>指導: 田村典子さん | 毎月 第4(月) 10時~12時  | 1月27日(月)<br>見学者大歓迎        | たかのこ<br>公民館 | 会費400円。筆記用具<br>カッター 手拭きなど  |

インフルエンザ1500円、新型医コロナ予防接種3000円 期間延長3/31まで 65歳以上