

# うしおに通信

～ うしおに支部 ニュース ～

発行: 愛媛医療生協  
うしおに支部  
愛媛生協病院地域事業課  
TEL: 089-976-5638  
2025年1月15日  
発行

## HAPPY NEW YEAR!

謹んで新春のお慶びを申し上げます  
今年も みなさまと一緒に健康づくりに努めてまいりたいと思います  
どうか よろしくおねがいします



### 脳いきいき教室のご案内

近況報告をしたり、脳いきいき5か条に沿って話をしたり、シナプソロジーや音読など、楽しく認知症予防に取り組んでいます。

誰でも参加できる教室です。お気軽にどうぞ  
次は

2025年2月14日(金) 13:30～  
鶴島公民館2階和室



### わくわく健康教室

誰でも出来るストレッチを中心とした簡単な体操です。続けることで体の柔軟性を保つことができます。

次回は、

2025年2月21日(金) 13:30～  
鶴島公民館2階 和室

持ち物  
タオル・水分補給用飲み物

