

健康づくり

堀江・和気支部 ニュース

堀江・和気支部
責任者 高野(こうの)弥生
連絡先:090-1173-9876

誰もが

『笑顔』で生き生き



歌の得意な人も苦手な人も、声の大きい人も小さい人も歌いたい人なら誰でも好きに楽しく歌えるのが「うたごえ」なのです。1月26日、「うたごえ喫茶」が堀江公民館で開かれました。愛媛合唱団所属の支部長・高野弥生さんが司会をしながら、みなさんと一緒に盛り上がり、心地良い一日を過ごしました。ぜひ、次回は、立ち寄りして見てくださいね。

次回

2.23 Sun あんこだんご **うたごえ** 喫茶
13:00~ 飲み物代 500円



みんなで歌って
気持ち良く うたごえ喫茶
堀江公民館1.26



ぐるっと三津散策 します。三津の渡し船・お好み焼き

3月8日は、三津の住吉公園から「三津の春市」を楽しみながらのウォーキングです。どなたでも参加できますが、堀江から乗り合わせていきます。ご連絡ください。お待ちしております。

土曜

日時変更

3.8 Sat うみてらす **ウォーキング**
10:00~ 集合・乗り合わせて 史跡巡り



新JR松山駅前
ランチしましたよ!
JR堀江駅1.12



ちょっと嬉しいお話し

12月の医療生協新聞に「灯油配達における提携店の紹介」が掲載され、東長戸の高松石油を早速利用された方から「助かりました」とのお声が。ご近所さんにもおすすめしていただきました。(久枝支部ニュースより)

城北診療所に通っている患者さんから「いつもお世話になっています」と、診療所に増資をわざわざ届けてくださいました。医療生協の活動は、すべてみなさんが出し合った出資金・増資が元になって運営されています。ありがとうございます。

城北ブロック 健康づくり委員会

どなたでも参加可能です。～ 健康寿命をのばそう ～

歩っとウォーキング

城北診療所
(毎週木曜日)
10時集合



- 2月20日 吉藤・コース (山道入口)
 - 27日 成願寺コース (中央卸売市場)
 - 3月 6日 三光寺コース (鴨川公園)
 - 13日 阿沼美神社コース (蓮華寺)
 - 20日 お休み
 - 27日 道後公園コース (護国神社)
- 1時間半から2時間程度。0内はシンマイコース(1時間程度)です。
雨の場合は中止。

釣りの楽しみ
3月予定
釣りの楽しみ
3月予定
随時

投げ釣り 心地よさ
●釣り道具はお貸しします。
●日時未定(集まった人たちで話し合い)●餌代1,000円
+消耗費500円程度

料理教室
材料費のみ (隔月)

料理教室
3.26水10:00-
堀江公民館
マミクッキング

骨盤体操
第3土曜日

骨盤体操
3.15土14:00-
中川宅
骨盤の歪みを正す

脳トレ
3.4火13:00-
三舛宅
いきいき班

脳トレ
緊張や興奮を抑え、
ストレスの軽減や気持
ちのリフレッシュにつな
がります。

レコード
第2水曜日

レコード
3.12水13:30-
タカノ宅
懐かしのLP

絵手紙 いろいろ
第3月曜日

絵手紙
2.17月13:30-
鉄本宅
トライアングル

新池
第1日曜日

ウォーキング
3.2日8:30-
堀江・新池
新池ウォーキング班

ゆるヨガ
第4土曜日

ゆるヨガ
2.22土19:30-
堀江公民館
ピンクキャット

おじんたちの
毎月月初め

お茶会
3.4火14:00-予定
道後友輪荘
(お茶代必要)

今年度も、組合員さんの健康づくりを応援します。昨年度に引き続き健診の検査項目はそのままです。一つからでも利用できますよ。右のクーポン(割引)券を切り取って受付に提出してください。あらかじめ診療所へ、お電話にて健診の予約を申し込んでください。

連絡先 089-926-3625 城北診療所



堀江和気支部2024年度検査クーポン券

名前	<input checked="" type="checkbox"/> チェックして下さい <input type="checkbox"/> 肺がん (200円引き) <input type="checkbox"/> 大腸がん (") <input type="checkbox"/> 動脈硬化 (") <input type="checkbox"/> 骨密度 (") <input type="checkbox"/> 前立腺 (")
住所 松山市	
電話	