

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



【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 ～
※マスク着用をお願いします 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!!

