

こいぬ医療生協

伊予北だより



2025年 発行者:伊予北支部

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～ **参加者募集中**

OIYO夢みらい館 第1スタジオ

・アイリス班 毎週金曜日 13:30～

Oひいらぎの家

下吾川・鳥ノ木団地内

- ・すもも班 隔週火曜日 13:30～
- ・まごまご班 毎週金曜日 13:30～
- ・にこにこ班 毎週土曜日 10:15～

ご参加ください

O下吾川集会所 2階

- ・とまと班 毎週金曜日 10:00～
- ・さくら班 毎週木曜日 10:00～

※どなたでも参加ができます

※参加条件、教室の内容詳細に

ついては開催場所で異なります。

まずはお問い合わせくださいませ。

※主にフレイル予防の健康体操を1時間程度おこなってます。だれでもできます。

※指導者・運動サポーターを無料で派遣することもできます お気軽にご相談ください

【医療生協の趣味の教室ご紹介】

Oひいらぎの家 下吾川・鳥ノ木団地内

／縫物カフェ 毎月1回

※講師の方に教えてもらえます。

／クラフトカフェ 毎月1回

／着物着付けカフェ 毎月1回

／ビューティカフェ 毎月1回

／健康麻雀教室 毎月2回

ひいらぎの家 東山

☎090-7572-8246

※参加材料費、教室の内容詳細については
事前にお問い合わせくださいませ

【楽しく脳トレ 健康麻雀 参加無料】

○場所 伊予診療所3階 組合員ルーム

開催日時 毎週水曜13:30～16:30

初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 求ム：講師ボランティア

参加費無料 お気軽にどうぞ

※マスク着用、感染予防あり



か 噛んで
噛んでだ液で
そうじ歯にええよ

み みそ汁は
だしたっぷりの
具だくさん

も もうめめる
腹八分目に
しておこう

す 酢の物を
上手に使う
減塩しよう

ゆ ゆけた歯は
元にもどらないよ
他の歯ももつと
大切にしよう

は ハハハハハ
おおきな笑いは
健康のもと

“医療福祉生協おおさか”のけんこうカフェから
振替しました

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!!

