

松前支部だより 👛 2



2025年 2月 発行者:松前支部

【松前・健康体操教室 ご案内】

~あなたも健康づくりに 参加されませんか~



~参加費 100 円~会場使用代として

O東公民館 2階 大会議室

•毎月 第3月曜日 実施

*2月17日 月曜日13:30~ *3月17日 月曜日13:30~

O新立公民館 2階 大会議室

• 毎月第2、第4木曜日実施13:30~

*2月13日 *2月27日 *3月13日 *3月27日

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。誰でもできます。 内容:筋力トレーニング、柔軟ストレッ

【 ボッチャの集い ご案内 】

〜 パラリンピックでおなじみの 〜 ○**西公民館 2陛 大会議会**

〇西公民館 2階 大会議室

• 毎月 第 1、第 3 木曜日<u>(参加費 100円)</u>

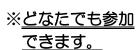
*2月6日 木曜日13:00~

*2月20日 木曜日13:00~

*3月6日 木曜日13:00~

(※3月20日は休館日のため休止します)







【 楽しく脳トレ 健康麻雀 】 〇場所 徳丸・ちょこっと遊び場

* 2月は未定(担当者にお問い合せ下さい) 初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 経験者さんも大歓迎

参加費は 200 円です

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)

【 運動不足解消にピンポン!】

O松前体育館卓球場 参加費 200 円

※2月度は未定ですが2回程度開催予定です

*問合せ先: 弘岡 080-5664-4480





西公民館-----

【 健康麻雀教室(お試し会) 】 男女別無くどなたも参加自由の健康麻雀 です。是非ご参加ください。

○西公民館2階

*日 時(予定)

2月は第2・第4木曜日を予定しています。時間は13:00~16:00

*参加費:100円(会場費充当)_ <問合せ先:090-9873-9734>

2025年に入りインフルエンザ、コロナ感染 もなかなか収束しないどころか徐々に増えて おります。寒さも温暖化にもかかわらず厳し いです。十分気をつけて過ごしましょう



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!!