

【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

○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～



○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、柔軟ストレッチ等音楽に合わせた体操での有酸素運動。

【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階 大会議室

・毎月 第1、第3木曜日(参加費 100円)

* 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)

お試し
ください!



※どなたでも参加
できます。



【楽しく脳トレ 健康麻雀】

○場所 徳丸・ちよこつと遊び場

* 2月は未定(担当者にお問い合わせ下さい)

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!】

○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と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!!