

# みなみ石井情報

愛媛医療生協 南石井支部

令和7年2月15日発行

連絡先 089-976-5638

## 《体操教室(居相町)に来てみませんか?》

＼毎月 第2火曜日 10時～11時／

★次回の体操教室 3月11日です★

場所：石井公民館

参加費：100円

持参物：水筒・タオル

ヨガマットもしくは大きめのタオルでも可

- ① 転倒予防にロコモ体操
- ② リンパマッサージ
- ③腰痛予防に腰元気体操 など行います♪

問い合わせ先：生協病院 地域事業課 (089-976-5638)

どなたでも、いつからでも参加できます！  
待ってます♪



## 学習会のご案内(社保平和委員会主催)

日時：2月20日(木)13:30～14:30

場所：愛媛生協病院 B棟会議室

テーマ：「水～松山市の水道の今とこれから～」

講師：松山市企業総務課の職員

定員：40名 ※2/13(木)×切

申込先：089-976-5638(愛媛生協病院 地域事業課)



どちらも参加無料です！裏面のチラシもぜひご覧ください♪

## 健康講座のご案内(健康づくり委員会主催)

日時：2月28日(金)13:00～14:30

場所：愛媛生協病院 C棟会議室

テーマ：「認知症の方との関わり方」

講師：ショートステイ陽だまり 所長 森野 寛司

定員：30名 ※先着順

申込先：089-976-5638(愛媛生協病院 地域事業課)



## ☆みんなで集まって好きな事を楽しんでみませんか☆

組合員が3人以上集まれば、班を作ることができます！

月に1回、500円の援助金が出ます！

自分達が「好きなこと」「したいこと」をやってみませんか？

現在、こんな班があります♪



### 【こでまり】

食事を楽しみながら  
健康について等お話会

### 【ひまわり】

しまなみ海道を歩いたり  
バーベキューをしたり…♪



## ✿職場だより✿



検査室では、健康づくり企画で、去年の年末あたりから、歩数計でカウントしてみんなで頑張って歩いています。一昨年よりたくさん歩くことを目標に頑張って歩きました。普段は、極力歩きたくないなと思っていましたが、歩数をカウントしだしてから、歩数を稼ぐために歩こうという気持ちになりました。健康のための歩きプラス歩数をカウントしてみてもはどうでしょう！

検査室 鴨川

## 体操教室(北井門町) やってます♪

＼毎月 第2木曜日 /

体操：10時00分～1時間

場所：北井門集会所 1階の和室

どなたでもご参加お待ちしております♪

