

うしおに通信

～ うしおに支部 ニュース ～

発行: 愛媛医療生協
うしおに支部
愛媛生協病院地域事業課
TEL: 089-976-5638
2025年2月15日
発行

梅のつぼみも膨らみかけてまいりましたが、春の訪れにはまだ早そうですね。皆さまお変わりなくお過ごしですか。



脳いきいき教室のご案内

近況報告をしたり、脳いきいき5か条に沿って話をしたり、シナプソロジーや音読など、楽しく認知症予防に取り組んでいます。

誰でも参加できる教室です。お気軽にどうぞ

次は

2025年3月14日(金)13:30～
鶴島公民館2階和室

わくわく健康教室

誰でも出来るストレッチを中心とした簡単な体操です。続けることで体の柔軟性を保つことが出来ます。

次回は、

2025年3月21日(金)13:30～
鶴島公民館2階 和室



持ち物
タオル・水分補給用飲み物

【お知らせ】

4月から、脳いきいき教室とわくわく健康教室の開催日程が交代します。各月の開催日は、支部ニュースでお知らせしますが、参加の際はご注意ください。

うしおに支部の場の紹介 その8



べっぴん班

私たちべっぴん班は、ウォーキング、プールが大好きな3人組です。

プールは、アクアビクスで音楽に合わせて体を動かします。

他にも沢山の仲間が居て笑顔あふれる教室です。

これからも心身ともに健康であるため、たくさん笑い、

たくさん運動して

イキイキ元気に
活動して

いきます。



国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025年は、国際協同組今年です。医療生協を地域に広く知らせ、アピールしていきましょう。