

えいめ医療生協

伊予東だより

2025年 発行者：伊予東支部

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～

○上野 健康体操クラブ

・毎週 木曜日 10:00～



場 所 上野公民館

参加費 月200円 場所代費として

お試し
ください!



【フレイル予防しませんか】

運動をおこなうことは健康づくりの第一歩です。医療生協の運動サポーターが健康体操をお手伝いさせていただきます

誰でも簡単に出来る体操をおこなっています。私たちと一緒にフレイル予防しませんか。

○三谷 健康体操クラブ

・毎月 第1水曜日 13:30～

・毎月 第3水曜日 13:30～

場 所 みたにふれあい館

参加費 場所代程度



○媛っこ 体操クラブ

場 所 近江文化センター

・毎週月曜日 13:30～

※事前にお問合せください



※どなたでも参加ができます(^O^)/
まずはお試し参加してみませんか?

【楽しく脳トレ健康麻雀しています】

～楽しくフレイル予防してます～

○ひいらぎの家 鳥ノ木団地内・下吾川

・第2、第4土曜日 午後14～16時

電話 東山 ☎090-7572-8246

～ 初心者大歓迎 *参加費 150円*

※やさしくお教え致します

経験者も大歓迎

求ム：講師ボランティア ～



○伊予診療所 3階 組合員ルーム

・毎週水曜日 13:30～16:30

・毎週金曜日 13:30～16:30

～ 初心者 & 経験者 大歓迎

求：講師ボランティア ～

※マスク着用をお願いします 感染予防

こちらは参加は無料です

【ボッチャ みたにふれあい館】

みたにふれあい館にてボッチャをはじめました。健康づくりの運動にいかがでしょうか。性別・年齢問わず誰にでも簡単に出来るスポーツです



お試しでの参加もできます。

※道具も当方で準備をします。

興味のある方はお問合せ下さい。



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!!

