

【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

参加者
募集中



東公民館 2階 大会議室

・毎月 第3 月曜日 実施

*3月17日 13:30～

<問合せ先: 090-7783-9498>



新立公民館 2階 大会議室

・毎月 第2・第4 木曜日 実施

*3月13日 13:30～

*3月27日 13:30～

<問合せ先: 090-9873-9734>

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)

*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)



※どなたでも参加できます。

<問合せ先: 090-7784-5903>

【楽しく脳トレ 健康麻雀】

徳丸・ちよこつと遊び場

初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 経験者さんも大歓迎

<3月度開催>

3月3日(月) 13:00～

3月22日(土) 13:00～

参加費は200円です

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)

<お問い合わせ: 090-7783-9498>



西公民館 2階【松前・健康麻雀教室】

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。

<3月度開催>

3/13(木) 13:30～16:30

3/27(木) 13:30～16:30

*参加費: 100円(会場費充当)

<問合せ先: 090-9873-9734>

【運動不足解消にピンポン!】

○松前体育館卓球場 参加費 200円

※3月度

3月11日(火) 9:00～

3月18日(火) 10:00～

<問合せ先: 080-5664-4480>



松前支部お楽しみ会

3/28(金)権現温泉にて親睦交流会を行います。松山小春さんのものまねショー、食事を楽しんでいただきます。参加希望の方は、別紙申込書に参加費 3000円をそえてお申込下さい。

申込・連絡先 090-9873-9734、090-7783-9498

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!!

