

みなみ石井情報

愛媛医療生協 南石井支部

令和7年3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 4月8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♪

ボッチャ体験会に参加してみませんか?

ルールが簡単!誰でもできて盛り上がる☆

お一人からの参加も大歓迎です!

〈1回目〉3月24日(月)13:30~15:00

〈2回目〉3月25日(火)10:00~11:30

〈3回目〉3月26日(水)10:00~11:30

場所 : 愛媛生協病院 会議室

〆切 : 各開催日の前日まで

申込先:089-976-5638(愛媛生協病院 地域事業課)

裏面のチラシもぜひご覧ください♪



大好評だった
2月開催時の様子☆



初対面の方向士でも大盛り上がりでした♪

☆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♪

【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♪

【こでまり】

食事を楽しみながら
健康について等お話会☆

【つばき会】

インストラクターの方に教わりながら、
楽しく体操をしています!

【スプリングウッド】

健康チェックをしたり、健康について
のお話や脳トレをしています!

＊職場だより＊



昨年からダイエット・運動不足解消のためロードバイク(自転車)を始めました。もともと趣味で野球をやっていたのですが休日勤務や夜勤といった勤務状況もあり思うように試合に参加できないことが多くもどかしく感じていました。何か新しい趣味を持ちたいと思っていたところロードバイクに出会いました。休日は50~100kmほど走ったりもします。ロングライドのあとの温泉~サウナ~ビールは最高です。是非興味のある方は始めてみてはいかがでしょうか。

3階病棟 竹内