

愛媛医療生協 南西支部だより

2025年3月6日
第510 付録 (No167号)

発行 愛媛医療生活協同組合南西支部
連絡先 36-3671

金栄校区高齢者健康講座大好評！



組合員のみなさま、こんにちは！

2月18日(火) 金栄公民館で作業療法士による
転倒予防の学習会を開催しました。

日頃から行える転倒予防の運動などを
実際にみんなで行ってみたい、転倒が起きる原因
などを詳しくお話して貰いました。

今回お聞きした内容を、日頃にも活用できる
ように家でも転倒予防運動に取り組みましょう！



春はすぐそこ♪外に出て活動しませんか？



南西支部では、脳トレやカラオケを活動しています!(^^)!

2月の脳トレは新しい組合員さんの参加もあり、10名で活動しました!(^^)!

コグニサイズで頭や手を使っての脳トレもしています♪

**3月の脳トレは7日(金)10時～、4月は11日(金)10時～金栄公民館で開催しま
す。**

カラオケは徳常町のパルで開催中！3月は24日(月)13時～実施します★

※どなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

健康フェスタへ遊びに来てね★ 3月29日(土)13時～16時



ウイメンズプラザ3階多目的室で3/29健康フェスタを開催いたします。
当日は谷本医師による医療講演(地球温暖・沸騰化が健康に与える影響と私
たちにできること)、みんなで体験コーナー(うたごえやリズム体操など)、
けん玉、ポッチャ、脳トレ、脳トレ折り紙、ベジチェックや体組成計による
健康チェックなど楽しい企画が盛りだくさんです!(^^)!
入場無料です。ぜひ、足を運んでください(^^♪