

### 【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

4月28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

4月10日 13:30～

4月24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)

4月3日 (木) 13:30～

4月17日 (木) 13:30～



※どなたでも参加できます。

<問合せ先: 090-7784-5903>

### 松前支部「総会」のお知らせ

日時: 5月17日(土) 10:00～12:00

場所: 新立公民館

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!!

### 【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

<4月度開催> いずれも午後1時～

4/19(土) 4/26(土)

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。

<4月度開催>

4/10(木) 13:30～16:30

4/24(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

<4月度>

4月8日(火) 9:30～11:30

4月22日(火) 10:00～12:00

<問合せ先: 080-5664-4480>



#### 松前支部お楽しみ会 (2025.3.28 権現温泉)

松前・岡田支部合同で開催。25人参加で大い



笑い、楽しく過ごしました。長らくとだえていたので、皆さん久しぶりの笑い溢れるつどいでした。