

たかのこ

早期のうたう会 4/3 30人

ラジオ体操後「春のうた」
みなで歌いました(ギターやハーモ
ニカ伴奏)ごきげんな朝となりました

たかのこ支部総会
5月16日(金)
10時～12時
鷹子公民館ホール

◇ お話「腸活について」
生協病院管理栄養士
三好 みさと さん

◇ 総会

終了後お弁当をお渡しし
ますので、申し込みお願
いいたします。

締め切り 5月8日(木)



**あたらしい集い「まるっとカラ
オケ」が始まりました**

第1. 第3金11:00～14:0
0照(あかり) 場所は平井マル
十カの近くです。ランチとカラ
オケで1000円です。

席数がかぎられているので、
ご希望の方ご連絡ください。支
部長または地域事業課まで。

生協病院ほっこり通信

入職して1年目の看護師です。腰痛は看護師の職業病の一つとして知られていますが、今年私も腰痛持ちの仲間入りをしました。原因は仕事中の姿勢だったみたいです。

腰痛が出てはじめて姿勢を意識するようになりましたが、もっと早くから予防すればよかったと後悔しています…。先輩方の姿勢を意識してみると、腰に負担のない動きをされているのだなと感動しました。今後も仕事を頑張るためにも自分の姿勢を見直していきたいと思います。

4階病棟 露口佑香

それぞれのペースで歩こう

3/22 松山総合公園ウォーク27名の参加でした。

ちょっと寒そうではあり、桜はまだでしたが、お天気よく椿の園となっていました。春ルンルンの季節到来です。



松山ふれあいウォーキング

垣生山公園(松山空港・飛行機展望)

4月26日(土)14:00集合 海きょう市場エ7マルシェ

天小雨でも中止 問い合わせ こぶち 09027846429

民謡のつどい 指導上甲奈美子さん	第2・4週(水) 10時～11時	4月9日・23日 見学大歓迎です	たかのこ 公民館	生三味線三台演奏です 3ヶ月100円/回 見学 その後1000円/回
おじおばラジオ体操	平日 6時30分	いつからでも、だれでも ご参加大歓迎	浄土寺内	だいぶん夜明けが早くなりました。 たまに美味しいお茶も
たかのこ体操	第2・4週(木) 10時～11時半	4月10日(木) 4日24日 5月8日	たかのこ 公民館	予約なし。会費100円 水・バスタオル・タオル
菊ちゃんくらぶ (テニスサークル)	第2・4週(日) 14時～16時	4月13日(日) 4月27日(日)	東温市総合 公園	お問い合わせ 菊岡 090-4786-8090
芝が味ウォーキング	水曜・土曜16時	はにわの里前に集合 繁多寺まで8000歩	予約不要	おしゃべりしなから歩きます 水、帽子忘れずに!
たかのこ句会 指導:松田かをりさん	毎月 第3週 (金) 13時～15時	4月17日(金) 見学者いつでもどうぞ	たかのこ 公民館	会費500円 筆記用具、歳時記
寿句会とミニ体操 指導:新田高千穂さん	毎月 第1週 (水) 13時半	5月7日(水) 超初心者歓迎です	たかのこ 公民館	会費100円 筆記用具 あれば歳時記
パステルアート 指導:田村典子さん	毎月 第4(月) 10時～12時	4月28日(月) 見学者大歓迎	たかのこ 公民館	会費400円。筆記用具 カッター 手拭きなど