

# うしおに通信

～ うしおに支部 ニュース ～

発行: 愛媛医療生協  
うしおに支部  
愛媛生協病院地域事業課  
TEL: 089-976-5638  
2025年4月15日  
発行

4月はいよいよ本格的な春が到来し爽やかな陽気になります。

皆さまお変わりなくお過ごしですか。

うしおに支部の場の紹介  
その10

## わくわく健康教室

誰でも出来るストレッチを中心とした簡単な体操です。続けることで体の柔軟性を保つことが出来ます。



次回は、

2025年5月9日(金)13:30～  
鶴島公民館2階 和室



平均年齢78歳の3人組。2月にマスカット班を結成しました。週2回プールでアクアビクス教室やランチ等、それなりに楽しくやっています。

## 脳いきいき教室のご案内

近況報告をしたり、脳いきいき5か条に沿って話をしたり、シナプソロジーや音読など、楽しく認知症予防に取り組んでいます。

誰でも参加できる教室です。お気軽にどうぞ

次回は

2025年5月16日(金)13:30～  
鶴島公民館2階 和室



3/19(水)わざわざ松山の南石井支部の組合員さんが宇和島に遊びに来て、みなでお弁当を食べ、お話をして交流しました。限られた時間で皆さん話し足りない様子でしたが「次はぜひ松山で!」と交わり、お開きしました。

### 【お知らせ】

4月から、脳いきいき教室とわくわく健康教室の開催日程が交代します。各月の開催日は、支部ニュースでお知らせします。参加の際はご注意ください。



## 国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

2025年は、国際協同組今年です。医療生協を地域に広く知らせ、アピールしていきましょう。