

【健康体操教室のご案内】

～あなたも健康づくりに

参加されませんか～

お試し
ください!

○森 体操クラブ

場所 森集会所

- ・毎月 第1金曜日 10:00～
- ・毎月 第3金曜日 10:00～

○本郡 体操クラブ

場所 本郡集会所

- ・毎月 第1火曜日 14:00～
- ・毎月 第3火曜日 14:00～



※どなたでも参加ができます(^O^)/
まずはお試し参加してみませんか?

【医療生協の趣味の教室ご紹介】

○『コットンクラブ』(パッチワーク教室)

場所 伊予診療所 3階 組合員ルーム

- ・毎月 第1木曜日 13:00～
- ・毎月 第3木曜日 10:00～



○『ジュエ』(音楽鑑賞・うたごえ)

場所 ミュゼ灘屋にて

- ・毎月 第2土曜日 10:00～

※マンドリン演奏、オカリナ演奏など



※日時が変更する場有もあります 要問合せ

※参加費用など、内容詳細については事前にお
問い合わせください

【楽しく脳トレ 健康麻雀 参加無料】

○場所 伊予診療所 3階 組合員ルーム

開催日時 毎週水曜 13:30～16:30

開催日時 毎週金曜 13:30～16:30

初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 求ム：講師ボランティア

参加費無料 お気軽にどうぞ

※マスク着用、感染予防あり



スタックえんどうが 美味しそうに実のつ
ています。いちオシレシロ 教えて下さい。

簡単レシピ



そのまま えんどう

- ① スタックえんどうの筋をとって 塩ゆでする
- ② そのまま いただく。
- ③ マヨネーズ+めんつゆをつけていただく。

スタックえんどうごはん

- ① 鳥もも スタックえんどうを切って 炒める。
- ② お米3合にめんつゆ大2 を入れて
ごはんを炊きはじめ、10分位して
①を加えて炊く。

場の紹介

本郡体操クラブ

体操の日を楽しみにして、早くから来て
空気の入れ替えや、椅子を出したり
して 準備をします。

サポーターの方の音楽に合わせて体操を
すると、畑仕事や家事も、又元々張れ
ます。



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!!

