

たかのこ

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

◇ 申し込み頂いている方にお弁当をお持ち帰っていただきます。

そば教室 ご案内

6月18(水) 10:00～12:00

場所 生協病院調理室

参加費 **600円**

申し込み **6月15日定員10名**

地域事業課・こぶち支部長まで
09027846429



生協病院ほっこり通信

デイケアどんぐりでは、椅子に座って簡単にできる、在宅生活の合間の自主練としても行いやすい体操(口腔体操・リハビリストレッチと運動)を6月～開始に向けてリニューアル中です。身体を小さく動かすよりも、息を吐きながらゆっくり大きく動かす方が運動効果が高く、習慣化することで怪我や介護予防に繋がります。利用者が楽しく体操が行えるよう、リハビリスタッフが主となって環境作りを行っています。

デイケア 宮崎 明日奈

松山ふれあいウォーキング
松山城 登ろう!

5月24日(土) 14:00

集合は **ロープウェイ乗り場** 歩いて上がりますが、乗り物の
 雨かどうかは各自決め
小雨は中止



4/26 ウォーキング恒生山公園

12名参加

地元の方たちが大切に守っているふるさとの山。急坂ですが、長くはないのでゆっくり歩けば素晴らしい360度の眺望です。海、松山城・フライブルグ城、街並み、そして飛行機の離着陸までが望めます。花々も植えられていて素敵な山でした。帰りに庚申庵のふじまつりに寄って帰りました。 ▲▲▲ 暑いので6月から9月まで休みます ▲▲▲



4/29 久米春祭り

健康チェックを久米地5支部で出店し 101名のみなさんに参加していただきました。平和の折り紙コーナーも好評でした。

民謡のつどい 指導上甲奈美子さん	第2・4週(水) 10時～11時	5月14日・28日 (水) 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 見学期間 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	明るくなりましたが、朝は少し 冷えます。たくさん参加中
たかのこ体操	第2・4週(木) 10時～11時半	5月8日22日(木) 6日12日(木)	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	5月11日(日) 5月25日(日)	東温市総合 公園	お問い合わせ 菊岡 090-4786-8090
芝が峠ウォーキング	毎週水曜・土曜 16時	はにわの里前に集合 繁多寺まで8000歩	予約不要	おしゃべりしながら歩きます 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	5月16日(金) 見学者大歓迎	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) 6月4日(水)	たかのこ 公民館	会費 100円 筆記用具 あれば歳時記 見学大歓迎
ベジタブル 指導: 田村典子さん	毎月第4(月) 10時～12時	5月26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