

健康づくり

堀江・和気支部 ニュース

堀江・和気支部
責任者 高野(こうの)弥生
連絡先:090-1173-9876



**厳しい暑さが続いています
熱中症注意です**
水分と塩分の補給して
無理せずエアコンや
扇風機を使用しましょう!
体調にはくれぐれもお気を
つけ下さい!

- 熱中症に注意しましょう! 危険な暑さが続いています。個人で出来る予防策として下記の3点を意識してみましょう。
- ① 暑さに負けない身体づくり 適度な運動・バランスの取れた食事
- ② 環境の工夫 適度にエアコンを使用して涼しく
- ③ 暑さから身を守るアクション 短時間の外出でも飲み物・帽子を着用、こまめな休憩 具合が悪い場合は無理をせず医療機関を受診しましょう



いつにも増して楽しく

うたごえ 喫茶

6月22日、蒸し暑い中26人の方が参加されました。今回は、ゲストをお呼びして大いに盛り上がり、一部では挨拶代わりに「線路は続くよどこまでも」「翼をください」で始まり、前座での「金太演歌ショー」、さらに広くソロ活動で活躍されている美和子さんの伸びやかな声にみなさん「うっとり」。リクエストも歌え切れないほど出され、マイクを握りしめ自慢の歌を披露される方や、遠くは今治から参加された人もあり、いつにも増して楽しい歌声喫茶になり最高でした。(歌声喫茶は12月までお休みします。) トレインズ・徳本

国鉄四国トレインズ・コンサート(40周年記念)

10.18 土曜日 13:00~ 松前総合文化センター 参加費 1500円

どなたでも参加可能です

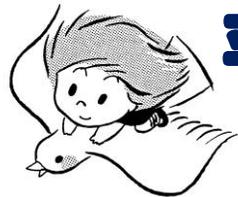
<p>第3月曜日</p> <p>絵手紙 いろいろ</p> <p>7.21月13:30- 鉄本宅 トライアングル</p>	<p>第1火曜日</p> <p>脳トレ 脳カトレーニング</p> <p>8月はお休みします 三舛宅 いきいき班</p>
<p>材料費のみ (隔月)</p> <p>料理教室</p> <p>7.23水10:00- 堀江公民館 マミクッキング</p>	<p>随時</p> <p>投げ釣り</p> <p>未定 集合9:30- ●餌代+消耗費 (1,000円+の程度)</p>
<p>第3土曜日</p> <p>骨盤体操</p> <p>7.19土14:00- 中川宅 骨盤の歪みを直す</p>	<p>第2水曜日</p> <p>レコード 楽しく聴く会</p> <p>8月はお休みします タカノ宅 懐かしのLP</p>
<p>第1日曜日</p> <p>ウォーキング</p> <p>8,9月はお休みします 堀江・新池 新池ウォーキング班</p>	<p>第4土曜日</p> <p>ゆるヨガ</p> <p>7.26土19:30- 堀江公民館 ピンクキャット</p>
<p>毎週月曜日</p> <p>ラジオ体操</p> <p>7月21,28日 8月4,11,18日 太山寺・なかまR</p>	<p>毎月月初め</p> <p>お茶会 31</p> <p>8.1金14:00-予定 道後友輪荘 (お茶代必要)</p>

健康ウォーキング教室

あなたも参加しませんか!

参加費 無料

よい姿勢、美しい歩き方 Co-Coreのインストラクターが指導!!
8月23日(土) 9月20日(土) 10:15~ 堀江・町民会館 1時間程度 8,9月の史跡巡りウォーキングは中止です。



平和絵手紙コンテスト

絵手紙を通じて平和への思いを伝えよう

応募期間 7月1日~8月31日 必着 作品規定 ハガキサイズ
応募先 愛媛医療生協・地域事業課 〒791-1102 松山市来住町1090-1

歩々とウォーキング

城北ブロック 健康づくり委員会

※城北診療所 9時集合1時間程度 8月はお休みします。(雨の場合も中止)
7月17日 高崎公園/24日 一草庵/30日 弘願寺 9月4日 鴨川公園/11日 千秋寺/18日 鐘道寺

今年度も、組合員さんの健康づくりを応援します。昨年度に引き続き健診の検査項目はそのままです。一つからでも利用できますよ。右のクーポン(割引)券を切り取って受付に提出してください。あらかじめ診療所へ、お電話にて健診の予約を申し込んでください。

連絡先 089-926-3625 城北診療所



堀江和気支部2025年度検査クーポン券

名前

住所 松山市

電話

- チェックして下さい
- 肺がん (200円引き)
- 大腸がん (")
- 動脈硬化 (")
- 骨密度 (")
- 前立腺 (")