

城西健康ニュース

愛媛医療生活協同組合
城西支部
2025年7月15日発行

菊間健康ウォーキング

5月23日、好天のもと、JR各駅停車で菊間のバラ園に向かいバラを楽しみながら、持参のお弁当をみんなでいただきました。



コミセン体操教室のご案内

予約不要 参加費200円

会場 コミセン地下練習室

タオル・飲み物 あればヨガマット

9月5日（金）13:30～練習室1

※ 8月はお休みです

体操インストラクター 野上美樹さん

土居田体操教室と歌声のご案内

予約不要 参加費200円

会場 土居田更生保護会ホール

タオル・飲み物 あればヨガマット

7月15日（火）10:00～

8月19日（火）10:00～

体操インストラクター 野上美樹さん

歌声伴奏 渡部優子さん

（歌声では、懐かしい愛唱歌や季節の歌などを歌っています。）

あったか拓南からこんにちは

「私or職場の健康作り」

今年に入り、寒暖差があり、梅雨が来て～の猛暑日が続き、体調管理が難しい気候が続いています。身体に優しい春・秋が短く、身体も、心も乗り切れない今日この頃です。

数年前、今思えば「熱中症」になりかけた時、塩を振りかけたスイカにかぶりつく塩とスイカの甘い汁が全身に流れ込み元気が出たことを思い出します。

水分・塩分・睡眠時間・栄養・適度な運動等、日頃から心がけ、みんなで超え掛け合いながら「笑顔で」健康寿命を延ばしましょう。

あったか拓南 清家美代



連絡先： 梶原 090-3783-5310 生協病院地域事業課 大場 976-5638