

【松前・健康体操教室】(参加費 100 円)

～あなたも健康づくりに参加されませんか

東公民館 2階 大会議室

・毎月 第3月曜日 実施となります

7月21日 13:30～14:30

※8月予定日 8/18

＜問合せ先：090-7783-9498＞

新立公民館 2階 大会議室

・毎月 第2・第4 木曜日 開催

7月10日 13:30～14:30

※7/10は健康チェックも行います。

7月24日 13:30～14:30

※8月予定日 8/14、8/28

＜問合せ先：080-5664-4480＞

主にフレイル予防の健康体操を1時間程度おこなってます。誰でもできます。

内容：筋力トレーニング、柔軟ストレッチ等音楽に合わせた体操での有酸素運動。



【ボッチャの集い】(参加費 100 円)

～パラリンピックでおなじみの～

西公民館2階⇒毎月 第1、第3木曜開催

7月3日 13:30～15:30

7月17日 13:30～15:30

※8月予定日 8/7、8/21

＜問合せ先：090-9873-9734＞



○“平和”絵手紙(コンテスト)募集します

7/1～8/31まで平和をテーマに絵手紙(はがきサイズ)を募集しますのでどしどしご応募下さい。

応募は郵送または手渡して。

○つみぞう(銀行引落)にご協力を!

——増資の手間がかかりません——

○場づくり・担い手づくり、新規加入にご意見をお寄せ下さい

＜連絡・お問合せ＞ 982-1170

090-9873-9734



【楽しく脳トレ 健康麻雀】

～初心者でも大丈夫、お試し歓迎
& 経験者さんも大歓迎～



徳丸・ちょこっと遊び場

＜7月度開催＞

7/15(火) 午後1時30分～

参加費は200円です お気軽にどうぞ

＜問合せ先：090-7783-9498＞

西公民館2階⇒毎月第2・4木曜開催

～男女別無くどなたも参加自由の健康麻雀です。是非ご参加ください～

＜7月度開催＞

7/10(木) 13:30～16:30

7/24(木) 13:30～16:30

※8月予定日 8/14、8/28

*参加費：100円(会場費充当)

＜問合せ先：090-9873-9734＞



【ピンポン!】

～運動不足解消に～

松前体育館卓球場

参加費 200 円

＜7月度開催＞

7月 9日(水) 15:30～17:30

7月14日(月) 15:30～17:30

7月24日(木) 10:00～11:00

＜問合せ先：080-5664-4480＞



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!!