

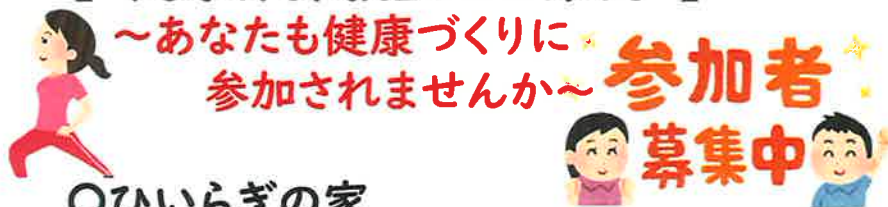
こひめ医療生協

伊予北だより

2025 年 発行者：伊予北支部



【健康体操教室のご案内】



〇ひいらぎの家

下吾川・鳥ノ木団地内

- ・すもも班 隔週火曜日 13:30～
- ・まごまご班 毎週金曜日 13:30～
- ・にこにこ班 毎週土曜日 10:15～

〇下吾川集会所 2階

- ・とまと班 毎週金曜日 10:00～
- ・さくら班 毎週木曜日 10:00～

※どなたでも参加ができます

※参加条件、教室の内容詳細に

ついては開催場所で異なります。

まずはお問い合わせくださいませ。

※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。だれでもできます。



【医療生協の趣味の教室ご紹介】

〇ひいらぎの家 下吾川・鳥ノ木団地内

／縫物カフェ 毎月1回

※講師の方に教えてもらえます。

／クラフトカフェ 毎月1回

／着物着付けカフェ 毎月2回

／ビューティカフェ 毎月2回

／健康麻雀教室 毎月2回



ひいらぎの家 東山 ☎090-7572-8246

※参加材料費、教室の内容詳細については
事前にお問い合わせくださいませ。



／大正琴教室のお知らせ

伊予診療所 組合ルーム にて毎月2回開催
中。大正琴にご興味のある方、ぜひご参加くだ
さい。初心者 の方も大歓迎です。一緒に楽し
く音を奏でましょう。9/5(金)10:30～、9/19(金)10:30
連絡先【090-1328-8956 泉】

伊予診療所・地域事業 ☎982-1170

ご参加ください

【楽しく脳トレ 健康麻雀 参加無料】

〇場所 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



猛暑お見舞申し上げます

口から出る言葉は 暑い！ 暑い！！

皆様いかがお過ごしですか。

家でごろごろしていると体力が落ちてしまいます。

涼しい場所でフレイル予防をしてみませんか

フレイルとは 加齢と共に疲れやすさや体重の
減少など 自身の衰えがみられる状態

・手足を動かし 筋肉を維持する

・栄養を考え、ゆっくよくかんで食べる

高齢者は特にたん白質を多く摂る様に

・人とのつながりを持ち、社会参加をする

ちよつとそいで、でもおしゃれが大事の事。

(気分が前向きになるそうです)

班会など 楽しくて いいですね。

少しずつでも 頑張つて、実行し、体力を維持し

どうか 厳しい この夏を乗り切つて下さい

そして 涼しくなつたら どんどん活動したいですね。

熱中症にも気をつけて下さい !!

(水分補給をお忘れなく…)

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!!

