

蝉しぐれの降り注ぐ、夏の盛りとなりました。
お健やかに過ごしてはいかがでしょうか？

さて、いつもご案内している体操教室は、暑い中でも皆さん元気に集まって頂き、回を重ねるごとに新しい参加者も増えてきました。無理せず、自分のペースでゆったりと体操できることと、体操のあとのおしゃべりタイムが活気の一因かもしれません。

さあ、次はどんな面白いことをしてみようか。待ち遠しい秋にむけて、楽しい企画をあなたと一緒に考えてみませんか。



「体操教室のご案内」

日時 2025年 **8月27日(水)** 10:00～11:30

※8月は都合で27日水曜、大ホールになります。

2025年 9月30日(火) 10:00～11:30

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 無料（飲み物をご持参ください）

内容 サポーターの指導で、ストレッチやツボマッサージなど、誰でも簡単に出来る運動です。
IGA ちゃんのミニミニエアロビクスも好評!!

持参物 運動できる服装、水・茶等飲料、タオル

問合せ先 地域事業課 Tel 089-976-5638

座ってできる
体操です



【生協病院だより】

朝、急に自転車がパンクし、大急ぎで歩いて出勤しました。汗だくになりながら到着したときは、運動したぞ！という達成感となんだか体がいつもより動くような気がしたのですが、翌日から足が重くて重くて・・・運動不足を痛感しました。このままでは大変なことになるため、夏の間は暑くて無理ですが、秋になったら本気を出して徒歩出勤してみようと思っています。去年は秋が短かったので、今年はどうか涼しく長い秋になって欲しいと願っています。

MA(メディカルアシスタント) 今井



「麻雀の先生」を探しています！



認知症予防に効果的と巷で評判の「掛けない・飲まない・吸わない、の3無い健康麻雀」



久谷支部でも麻雀をやってみたいのですが、どなたか教えてください
くださる方はいらっしゃいませんか？

初心者ばかりですので、一から優しく指導して頂ける方、
(合わせて麻雀台を譲ってくださる方)大、大、大募集中です。

“昔取った杵柄”で、教えても良いよ、という方がおられましたら、是非ご一報ください。場所は、荏原公民館を考えていますが、詳細は教えてくださる方と相談させていただきます。

連絡先:089-976-5638 生協病院地域事業課 大場

