

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

組合員交流会



3月24日(日)

pm1:30~ 堀江公民館



担い手さん交流会!

~ささえあい、つながり、安心をひろげよう~

寒さのなかにも春の訪れを感じる頃となりましたが、みなさんお変わりございませんか。少し早めの案内になりますが、3月24日(日)午後1時半より「担い手さん交流会」を堀江公民館で開催します。『健康づくりの輪を大きく広げよう』と、みなさんと親睦を図ることになりました。

お友たちとお誘い合わせて参加ください、お待ちしております。

■うたごえ みんなと歌おう ♪♪♪

■マジック ■頭の体操ほか

■不用品交換会も

参加費 500円 予定

歌って楽しく



堀江支部
和気

どなたでも参加可能です。

関心のある方はお気軽に。
上記右上(高野)までご連絡を!

■ マミクッキング

3月27日 水曜日
10:00~
堀江公民館

料理教室

(隔月)

1/24 クッキング、6人の参加でしたが、キャベツと鯖缶のスープが簡単で美味しかった。



■ トライアングル

2月19日 月曜日
13:30~ 鉄本宅

絵手紙いろいろ



■ いきいき班

3月 5日 火曜日(予定)
13:30~ 三舛宅

『脳トレ』

記憶力や集中力などを鍛えるトレーニング



■ 新池ウォーキング (第1日曜日)

3月3日 8:30~ 新池
1キロ程度の軽いウォーク



■ 骨盤体操堀江 (第3土曜日)

2月17日 14:00~ 中川宅
ヒップリフト



■ ピンクキャット (第4月曜日)

2月26日 19:30~ 堀江公民館

ゆるヨガ教室



■ おじんたちのお茶会

3月1日予定 金曜日
14:00~ 道後友輪荘(お茶代必要)
おしゃべり



ぐるっと三津ウォーク

お散歩
コース

住吉公園から
三津の渡し船、
昼のお好み焼き



10:30スタート
14:30 ゴール
住吉公園 三津駅前



3.3

■ ぐるっと三津ウォーク 史跡巡りウォーキング班

3月3日 日曜日 乗り合わせします。
10:00~ うみてらす 集合
10:15~ 勝岡神社石鳥居前 集合
三津住吉公園近く駐車場
10:30~ 住吉公園 出発
商店街、渡し船、昼食等々
14:30~ 住吉公園 集合・解散
参加ご希望の方はご連絡ください。

城北 ブロック 健康づくり委員会

■ 歩っとウォーキング 城北診療所

(毎週木曜日) 10時集合 各コース

2月 15日 吉藤 (山道入口)

22日 成願寺 (中央卸売市場)

29日 三光神社 (鴨川公園)

3月 7日 松山神社 (護国神社)

14日 太山寺 (船ヶ谷池)

21日 護国神社 (弘願寺)

28日 道後公園 (護国神社)

※ 新米コース約1時間は、()内のコース

■ リンパ体操

潮見公民館2階大会議室

14:00~ 15:00

(毎月第3金曜日)

2月16日、3月15日

血液とリンパの流れを良くし、代謝機能を高める体操です。



城北診療所からのお知らせ

患者送迎運転手兼物療補助スタッフを急募します。運転に自信があり、高齢者に優しい方、お待ちしております。年齢は65歳くらいまで、詳しくは城北診療所(下記連絡先tel)事務長:浅田まで。

スタッフ急募



今年も、組合員さんの健康づくりを応援します。昨年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2024年検査クーポン券

名前

住所 松山市

電話

- チェックして下さい
- 肺がん 200円
- 大腸がん 200円
- 動脈硬化 200円
- 骨密度 200円
- 前立腺 200円