

# 城西健康ニュース

愛媛医療生活協同組合  
城西支部  
2024年2月15日発行

## 長浜高校水族館部見学 健康ウォーキングのご案内

【日時】 3月16日（土）  
【集合場所】 JR松山駅  
【集合時間】 9時30分（9時52分発に乗車） 帰着は17時頃予定  
今回のウォーキングは、JR松山駅集合で長浜に向かいます。  
赤橋～肱川河口を散策します。長浜高校水族館部の見学をお願いしています。  
昼食は町内のどこか？でみんなで食べましょう。  
ぜひお誘いあわせの上、ご参加ください。  
※どしゃ降りの場合中止。

【申し込み】 参加費は無料ですが、JRの運賃と昼食代が必要です（片道850円）  
前日（3月15日）までにお申し込みください。

連絡先 梶原（090-3783-5310）  
生協病院地域事業課 林（976-5638）



## 総務課だより 私の脳トレ

小学生の娘がヒット・アンド・ブローというゲームにハマっていて、誘われて一緒にやっています。0～9の中から1つずつ数字を使って3桁の数字を作り、相手の作った数字を先に当てた方が勝ちというゲームです。3桁の数字を提示するたびヒントがもらえるので、一生懸命頭を使って推理する必要があり、良い脳のトレーニングになっています。

鈴木純子



## 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  
用意するもの タオル・飲み物  
あればヨガマット

健康な身体づくりは長生きの基本です。  
たゆまず努力して運動で体調を整えていきましょう！  
この体操教室は無理のない程度で体を動かします。教室で学んだことを家で実行して運動習慣を身につけましょう。

3月8日（金）13:30～練習室1  
4月5日（金）13:30～リハーサル室  
5月10日（金）13:30～リハーサル室

## 青空健康チェックのご案内

◆2月23日（金 祝日）  
◆10:00～12:00  
コミセンのきまぐれ市会場にて

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