

# えいめ医療生協

松前支部だより

2024年 発行者:松前支部

伊予診療所・地域事業 ☎ 982-1170



## 【松前・健康体操教室のご案内】

～あなたも健康づくりに  
参加されませんか～

参加者  
募集中

～参加費 100 円～会場使用代として

### ○東公民館 2階 大会議室

・毎月 第4月曜日 13:30～

\*2月26日 月曜日 13:30～

\*3月25日 月曜日 13:30～

### ○新立公民館 2階 大会議室

・毎月 第2、第4木曜日 13:30～

\*2月22日 木曜日 13:30～

\*3月14日 木曜日 13:30～

\*3月28日 木曜日 13:30～

※どなたでも参加ができます

まずはお試し体験で  
ご参加ください

お試し  
ください!

※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。

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

健康体操後には希望者にボッチャ体験しています(30分程度)

## 【楽しく脳トレ 健康麻雀】

○場所 徳丸・ちょこっと遊び場にて

\*2月16日金曜日 13:00～約3時間程度

初心者でも大丈夫、お試し歓迎

& 経験者さんも大歓迎

参加費は200円です

お気軽にどうぞ ※マスク着用(感染予防)



## 【ボッチャの集い】

～気軽に運動感覚で

楽しみませんか～

○参加費:100円

○場所:西公民館 2階大会議室

○日時:毎月第1・第3木曜日

\*2月15日(木)10:00～

\*3月7日(木)13:00～

\*3月21日(木)13:00～



ラジオ体操でまず体ほぐし



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!!

