

2024年7月号

毘沙門台支部ニュース

広島医療生協

毘沙門台支部

2024. 7. 1

お問い合わせは、こちらまで・・・

支 部 長：田中 879-4930 支部役員：坂本 555-8876
 副支部長：高橋 879-0695 支部役員：速山 879-2859
 会 計：三上 879-2624 理 事：本田 876-0049
 支部役員：大谷 879-0737 理 事：伊藤 879-2384
 健康まちづくりセンター：真楽 879-8124

暑くなってきました。手洗い・消毒をして食中毒を予防しましょう。

【7月の班会予定】

- 7/3 (水) 支部会議 …………… 13:30～ 東集会所
- 7/4 (木) 「こけんよ体操」 …… 10:00～ 東集会所
- 7/13 (土) タオル体操 ……… 10:00～ 東集会所
- 7/18 (木) 「こけんよ体操」 …… 10:00～ 東集会所

7/19 (金) 健康サポーター養成講座・10:00～11:30
 「高血圧症ってどんな病気? (他)」

医師、保健師が講演します。(定員:30名)

【主催】安佐南区保健センター、広島医療生協

【場所】医療生協虹の会館1階「ほっこり」

【申込】(082)879-8124 健康まちづくりセンター(直通)

コープ共立歯科だより

コープ共立歯科では、通院困難な方に、ご自宅や施設へ歯科医師・歯科衛生士が訪問し口腔ケアを中心に歯科治療を行っています。

★訪問時間帯★

月・火・水・金 13時～17時
 木曜日 8時30分～12時30分

○お問い合わせ先

TEL082-830-5181

7/4 (木) 9:30-12:00

こけんよ体操



普段の生活の中で、転びそうになりヒヤッとした経験はありませんか?もしかしたら加齢によるフレイルの兆しかもしれません。

「こけんよ体操」では、転倒予防に必要な、「柔軟性」、「筋力」、「バランス」3つを重視しています。

第1・第3(木)6ヶ月間、東集会所で始まります。

初回に転倒リスクを評価(測定)し、3か月後、6か月後に再評価し筋力の維持・改善の効果を確認します。

7月～10月健康チャレンジ

健康チャレンジが始まります。今年は、参加報告をされた方には、歯ブラシ全員プレゼント!

かがやく

7/18 かがやく会 支部会議 9:30～ 東集会所
 10:00～「こけんよ体操」

☑.「高齢者難聴者の補聴器購入に対する
 公的補助制度を求める請願署名」

取組んでいますので、ご協力をお願いします。

伊藤 ☎879-2384 福井 ☎878-3808 武田 ☎877-3659
 木坂 ☎878-3495 新谷 ☎878-2115

みんなで老後を考える会(かがやく会) 安東支部

太陽がん検診を受けましょう!

40才未満または市外の方 1, 430円
 広島市在住 40才以上 400円
 " 70才以上 無料

2024年度の「元気じゃ健診」の利用券は届きましたか?とても良い制度ですので、しっかり利用しましょう。

健康クラブ タオル体操

毎月第2土曜日 10:00～11:00 毘沙門台東集会所
タオル体操ストレッチサークルを見学・体験してみませんか?
 感染対策しながら、体を動かしてフレイル予防しましょう。

ストレッチサークル「月下美人」

毎週金曜日 20:00～21:00 毘沙門台集会所

- 月4回で2000円の会費です。
- 参加をされる方は、自宅で検温しマスク・タオルをご持参ください。
- 上靴とゴルフボール2個もお忘れなく!
- お茶、水。対象の方は「いきいきポイント手帳」をご持参ください。



涼しやかな
 きれいな花
 心の栄養に

