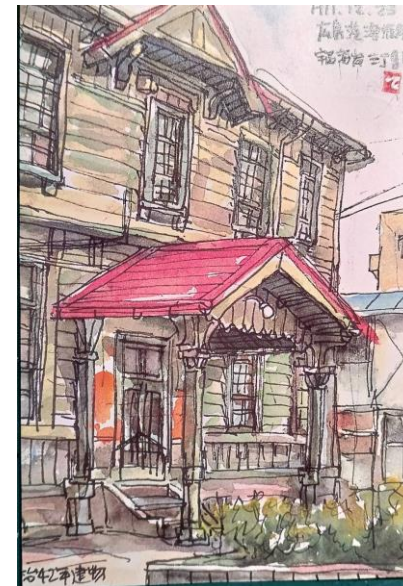


大塚支部

☺ 大塚支部・・・安佐南区大塚・伴南地区

2024. 7月号 ☺



宇品にあった、明治四十二年（一九〇九年）に建てられた広島港湾振興局の被爆建物。戦後は、瀬戸内海汽船が所有されたが...

鮮やかに紫陽花が咲いています。いろいろなことがありすぎて、紫陽花でほっと一息つけるときです。

2024年度 大塚支部総会 5月30日(木)

2023年度の報告・2024年度の計画について、「転倒予防体操について」そして交流時間ももうけました。たくさんの方が参加してくださり有意義な時間になりました。

転倒予防体操（こけんよ体操）では、講師として理学療法士の**坂本貴志さん**をお迎えし、家の中の転倒が多いことなど役立つ話を聞きました。その後、足指や足の裏を柔軟にすることなどの体操を学び、最後に「365歩のマーチ」の歌に合わせてみんなで楽しく体を動かしました。

「こけんよ体操」が班会などで取り組めたらよいですね。

参加して・・・

- ・足指を引っ張る体操は初めてでした。
- ・音楽に合わせての体操が楽しかったです。
- ・小嘶をまた聞きたいです。
- ・また参加したいと思いました。
- ・たくさんの人に来ていただけて良かったです。



※第65回通常総代会が6月22日に開催され、参加しました。いろいろな活動報告を聞き元気がもらえました。これからは、「こけんよ体操」など皆とできればいいなと思いました。
※6月6日、7日にNO2空気調査を実施しました。

【行事予定】

☆青空健康チェック

♥毎月第2月曜日 7月8日(月) 10:30~11:30
Aシティフレスタ前・・・血圧・体脂肪・体年齢などの測定
健康サポーターによる健康相談など
足指チェック

無料

「高齢者いきいき活動手帳」をお持ちの方はポイントゲットしましょう。
お買い物に来られるついでに、ちょっとどうぞ。

☆学習会「Wiiを楽しみましょう」

日時・・・7月18日(木) 13:30~15:00
場所・・・タワーズイースト 集会所
内容・・・画面を見ながらボーリングやチャンバラなど、本当に体験しているつもりで、体を動かします。
※参加される方は、飲み物持参でお願いします。
「高齢者いきいき活動手帳」でポイントゲットしましょう。

大腸がん検診を受けましょう！

- ◆広島市健診（40歳～69歳）400円
- ◆広島市健診以外の方（40歳未満）1404円
- ◆広島市検診（70歳以上）被爆者手帳を持っておられる方 無料

*大腸がん検診を受ける際には、「がん検診受診券」が必要です。

大塚支部 森田 082-848-8736

健康まちづくりセンター 【担当】 広中 082-879-8124