

## 中須支部だより

作成 支部役員会 お問い合わせ先 広島医療生協 健康まちづくりセンター 2879-8124

2024 · 11

\*\*\* 中須1丁目・2丁目の組合員さんに組合員がおとどけしています。

赤や黄に色づいた木々が美しい季節になりました。

紅葉狩りや各地のお祭り・七五三参りなど楽しい行事を満喫するため、

お出かけ前の準備運動に「こけんよ体操」はいかがですか。

一部ご紹介します。





もっと知りたい!と思われた方は 「わいわいサロン中須集会所」にご参加ください。





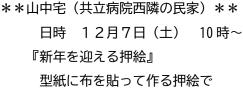












お正月を飾りませんか。

\*\*中須集会所(中須市営住宅公園内)\*\* 日時 12月10日(火) 9時30分~

『健康運動指導士による腰痛予防』 寒くなって体が硬くなったと感じる ことはありませんか。腰痛を予防する コツを楽しく学びましょう。

いきいきポイント押印対象

気象状況等により中止することもあります















11月20日(水)9:30~「秋の健康 ウォーキング」開催します。今年は緑 道公園をあるきます。詳しくは裏面 の「井戸端ニュース」をご覧ください。 一緒に歩きましょう!

## 健康教室のお知らせ

『糖尿病について』

- ○講師 森下尚明医師 広島共立病院 糖尿病内科
- 〇日時 11月23日(土)14:00~
- ○場所 安佐南区総合福祉センター6F お問合せ先 広島共立病院 地域連携部



**☎**082-879-1111 いきいきポイント押印対象

青空健康チェック・地域訪問

日時 12月21日 (土) 10時~11時

場所 緑道公園

内容 血圧・体重・体脂肪率・握力などが 簡単にチェックできます。

> 雨天中止 いきいきポイント押印

