



中須支部だより

*** 中須1丁目・2丁目の組合員さんに組合員がおとどけています。

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 ☎879-8124

2024・11

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。

①指の上下運動・足首まわし

大きく ゆっくりね

足の指の間に手の指を足裏側からはさみこみ、足の指を上下に動かし、大きくまわしましょう

次に足首の外まわしも内まわしも行いましょう

反対の足も同様に行いましょう



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。



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!

わいわいサロンのお知らせ

山中宅(共立病院西隣の民家)
日時 12月7日(土) 10時~
『新年を迎える押絵』
型紙に布を貼って作る押絵で
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

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
- 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

