

高陽東支部ニュース

2024年（令和06年） 11月号

“小さい秋見つけた” 歌詩のような秋 紅葉が目につくようになりました。
やっと秋がやって来た感じですね。寒さも増してきますインフルエンザも流行り始めます。
今年も後2カ月です。体調管理をしっかりして新しい年を迎えましょう。

「SAKAMO式こけんよ体操」 を進めています！

広島医療生協考案のオリジナル転倒予防体操です。1月15日（水）10：00よりコープ高陽店でも始めます。
興味のある方は健まち坂本まで問い合わせください。
※定員数があるのでお早めに！



転倒はとても身近な問題です。足の指からはじまり全身を動かすこけんよ体操で、楽しく転倒予防しませんか？

♥高陽西支部主催のウォーキングを計画しています

広島城公園の紅葉めぐりです。自由参加ですが一応申込みをお願いします。
日時＝2024年11月29日（金） ※雨天中止
集合時間＝10時 集合場所＝基町バス停（白島バス停の次）

※ 求む ※

「からだとくらし」の新聞を仕分けるお手伝いをお願いできませんか？
毎月 第一月曜日 10：00～ 第二上庄会館で行っています。

今後の予定

11月12日（火）	健康チェック	ショージ白木店	10：30～
11月22日（金）	健康チェック	コープ高陽店	10：00～
11月25日（月）～12月3日（火）	ふれあい文化展 ふれあい共同主催		

★これからの支部ニュースに載せてもよい話題・場所・意見等お寄せ下さい
支部長 熊谷 ☎843-1273 健まち 坂本 ☎879-8124