

# 高陽東支部ニュース

2025年（令和07年） 1月号

新年あけましておめでとうございます！！

昨年<sup>は</sup>能登半島の地震に始まり、豪雨災害・長い猛暑の日々…  
災害の多い年でした。今年<sup>は</sup>は穏やかな年になるように願います。



## ♥新年への抱負

与えられた今  
日々を感謝して 歩みたい  
自分の出来ることを できる時に！  
理事 新宅かをり

今年度も組合員のみなさんと健康について  
学び・考えていきたいと思えます  
健康の事以外でも何か気になることがあれば  
お知らせください 皆で考えましょう  
高陽東支部長 熊谷真須恵

今年もみなさんの健康づくりに取り組みます♪  
特に、転倒予防の「こけんよ体操」の普及を  
がんばります！  
健康まちづくりセンター 坂本貴志



高陽東支部運営委員メンバー



SAKAMO式こけんよ体操

## ※ 募集中 ※

「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（深川3丁目）

## 今後の予定

1月14日（火）	健康チェック	ショージ白木店	10:30～
1月24日（金）	健康チェック	コープ高陽店	10:00～

★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