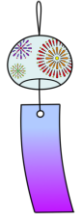
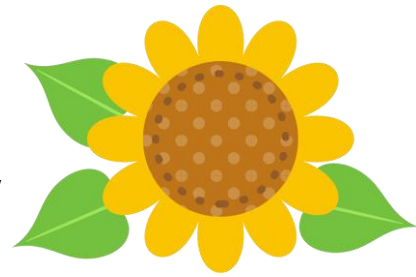


高陽西支部

支部長 土井 靖子 845-8078
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124



暑中御見舞申し上げます



高陽西支部一同

「云うまいと思えどけふの暑さかな」読み人知らず

梅雨も明け夏本番をむかえました。最近の暑さは“暑い”というより“熱い”と感じませんか？皆さん暑さ対策を色々とされていると思いますので健康にこの夏をのりきりましょう。八月七日は暦の上では立秋です。

～学習会のお知らせ～

転ばぬさきの“**こけんよ体操**”を行います！
“こけんよ体操”は健康まちづくりセンター理学療法士が開発した、転倒予防を目的とした広島医療生協オリジナルの体操です。体を動かしやすい季節になりました。お友達をさそって沢山参加してください。

日時：9月4日（水）10：00～11：30
場所：組合員ルームあすなろ2階
持参物：飲み物、タオル（足の指の体操用）、
運動しやすい服装
申し込み先：健康まちづくりセンターまで
〆切：8月30日（金） ※先着20名

転倒予防は継続が大事です！
希望があればDVDで半年コースの開催も可能です！



講師：坂本貴志（理学療法士）

今年もやります“ボーリング大会”！

高陽東支部主催のボーリング大会に参加させていただきます。ストライクを決めてスカッと気持ちのよい汗をかきませんか？

日時：8月29日（木） 10：40現地集合
場所：安佐南区緑井 フィアラディプロバ 7階
参加費：1600円（2ゲーム貸靴代を含む）
申し込み先：支部長 土井まで 〆切：8月25日（日）
※参加される方は、名前、電話番号、靴のサイズをお知らせ下さい



班紹介コーナー 蒼空班

女性6人の絵手紙グループ「蒼空（そら）」です。月に1回活動しています。毎回先生からいただいた課題をもとに描くことは、緊張もしますが集中できて充実した時間を過ごしています。完成した絵手紙を皆で見せあい先生から講評していただき、仲間から刺激をもらい高めあえるこの場所が幸せで楽しくて続けています。

日時：毎月第3土曜日 9：30～12：00
場所：あすなろ診療所2階 みんなの部屋

