

飯山支部だより

2019年1,2月号



今年もよろしくお祝い申し上げます！

【飯山の班会活動紹介】

飯山すみれ班会 12/20 (木)13:00～福祉センター

5名参加で健康チェックをしました。塩分は4g～8gでした。

その後、楽しく脳いきいき体操などを行いました。健康寿命を延ばす3つのカギは食生活・運動・社会参加だそうです。

みなさんもぜひ参加し、健康寿命を延ばしましょう！

ルンルン班会 12/18 (火)16:00～

「ピラティス」体操 体のゆがみを調整、体の左右差が改善されます。

認知症予防&脳いきいきゲームを行い、頭が少しすっきりしました。

みんなですると楽しいです！

まちかど健康チェック

11/19 12/17 (月)10:30～福祉センター

毎月第3月曜日にロビーで、
血圧・体脂 肪・足指力測定
を行っています。



新年会のご案内 おおのほら 萩の湯

日時；2019年2月7日(木)午前9:30 出発

集合場所：飯南農協 参加費：2000円

申し込み締め切り 2月1日

***出資金のお願い 1口1000円以上の増資をお願いします**

申込み先

池田 0877-98-2589

若山 090-1324-8636