

みんな元気にしてた！

2月22日（金）フードセンター馬場さんで

4ヶ月ぶりに健康チェックをしました。

「お久しぶり！」「ほんと久しぶりやね、みんな元気にしてた！」の声が飛び交い…。

「今日は寒いから血圧が高い…」「塩分は

気をつけてるから、6gだったよ」

足指力測定では女性で右5左4.5と男性並

みの方もいて…楽しく健康チェックができま

した。次回は、4月の18日（第三木曜）10時から行いますので、ぜひお越しください。





デイで脳いきいき体操

2月1日（金）善通寺診療所のデイで
通所されているみなさんと一緒に脳
いきいき体操をしました。
みなさんともお元気で、無理をせ
ずできる範囲で体を動かして…楽しい時
間を過ごすことができました。

支部総会のお知らせ

日時 5月29日（水）午前10時～ 場所 岡田コミセン
参加費無料（お弁当を準備しています） 申し込み締め切り 5月23日

ブロックウォーキングのお知らせ

日時 4月27日（土）午前10:20（集合） 10:40（出発：フェリー）
集合場所 丸亀市 本島行フェリー乗り場（往復 1050円）
昼食等は各自ご持参ください。
申し込み 堀（090-5147-0091） 別田（090-1326-8955）