

飯山支部だより

2020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】健康長寿をめざしましょう！

飯山すみれ班会 毎月第3（木）13:00～飯山総合福祉センター

健康チェック（血圧・体脂肪など）を行っています。（塩分は6g～8gで推移）
その後、楽しく脳いきいき体操や100歳体操などを行っています。
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、ピンピンころり元気高齢者をめざしましょう！

ルンルン班会 毎月第4（火）16:00～

「100歳」体操 筋力を維持・アップしていつまでも元気でいたいものです。
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

毎月第3（月）10:30～
飯山総合福祉センターロビーにて
血圧・体脂肪・足指力測定を
行っています。



飯山北コミセン祭りで健康チェック⇒

新年会のご案内 大山祇神社初詣と観光

日時；2020年1月26日（日）午前7:40 出発

集合場所・時間：飯南農協 7:30 参加費：5000円

申し込み締め切り 1月19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