



笑顔あふれる 健康づくり

香川医療生活協同組合 光洋支部ニュース9,10月号

# ロングピロピロ体験学習会 (手配りさん交流会)

日時:10月27日(火)AM10:00~10:40 場所:ほっぼ藤塚研修室 (藤塚町1丁目17-1)

楽しく続けられる効果的なエクササイズがしたい!  
そんな方におすすめ

もっと  
深い呼吸で  
下腹エクサ

ストロング  
Point

息を制限!  
約3mmの吹き口

長~い呼吸に!  
約1mのロングピロピロ

今話題沸騰のロングピロピロ!

光洋支部ではコロナ禍でのフレイル予防としてロングピロピロの体験学習会を行います!参加者には、無料でロングピロピロを差し上げます。手配りさんでなくても、興味ある方ならOK!です。

定員 20名なので早めに申し込みください。

光洋支部 (090-7577-6780/ 岩田) まで連絡下さい。

吹くだけでお腹まわりがグイグイ締まる!

## ロングピロピロエクサ

超 ロングピロピロ  
腹式呼吸  
エクササイズ

無理なく続ける4段階エクサ

MAN C B A

ゆっくり深い呼吸をする要領で  
印の段階に合わせて吹いていきます。  
深い呼吸をサポートしてくれるので、  
使い方をマスターして毎日続けてみましょう。

### ★手配りさん募集中!!

「みんなの健康」を組合員さんにお届けする手配りさんを募集しています。

ご協力して下される方は、光洋支部 (090-7577-6780/ 岩田) まで連絡下さい。

- ①観光町NTT高松病院付近 ②花園町1丁目 ③花園町3丁目JR栗林駅北 ④塩上町3丁目  
⑤多賀町3丁目松島南公園付近 ⑥常磐町1丁目、2丁目 ⑦観光通り2丁目、塩上町1丁目  
⑧多賀町1丁目橋本種苗園付近 ⑨上福岡町ダイキ付近 ⑩瓦町1丁目、2丁目

※機関紙「みんなの健康」の停止をご希望される方は下記までご連絡ください。

香川医療生協 組合員活動部 (齋藤) 087-833-8115