

コープ るるぶ「ミニ演奏会」

10月13日(火) るるぶにて、体幹体操と第3回「ミニ演奏会」を行いました。フレイルを予防して健康寿命を延ばす 人生100年をより健やかに、より豊かに生きるためには…。

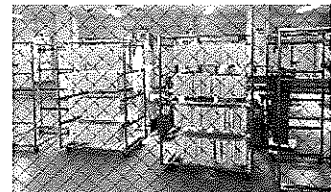
「運動すること」「栄養の良い食事をとること」「しっかり噛むこと」「社会参加をすること」をバランスよく実践することがとても大切です。でかける・つながる・安心を結ぶ活動の一つとして「るるぶ」での催しを行っていますのでぜひご参加ください！

(毎月第3火曜日 13:30～ 12月・8月はお休み)

亀城庵・麺工場見学へ

10月15日(木)に亀城庵の麺工場(宇多津町)へ見学に行きました。

カンブリア宮殿にも紹介されていて、うどん・ラーメン・そばの製造を見学に…県内の小・中・高校、観光兼ねて県外からも見学に来ているとか。麺の製造過程が見られ、また試食もあり楽しいひと時を過ごすことができました。



健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！(募集中)
みんなの健康を2ヵ月に1回配って頂ける方募集しています。自宅周辺を5軒ほどからお願いしています。(要相談)
年に一度、ささやかなお礼をさせていただきます。

***支部活動へのご協力、お願いいたします！**



支部活動などをちょっとだけお手伝いしてくださる方も募集しています。

連絡先：池田(0877-98-2589) 若山(090-1324-8636)