



## 「折り紙教室」で脳トレ！

いつまでも健康で頭もスッキリ…をめざしたいものです。

その為には、栄養・運動＋社会参加が大事です。

コープ鹿「るるぶ」では、第3（火）13：30～奇数月「演奏会」・偶数月「折り紙教室」を行っています。みなさんも、ぜひご参加ください！

100歳体操→



## お知らせ ☆ブロックウォーキング（県営満濃池森林公園付近）

日時 4月10日（土）午前9：30（集合）

集合場所 県営満濃池森林公園・駐車場

### ☆支部総会

日時：5月25日（火）午前10時～ 場所：長寿の湯

\*コロナの感染状況により、規模を縮小（三役or支部運営委員のみ）して開催となることもあります。

### 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。

支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

連絡先：世戸（0875-83-5373）

