

# 一宮支部ニュース 2021年3月号

香川医療生協一宮支部【鹿角町 三名町 一宮町 寺井町】

## お花見ウォーキングと健康セミナーのご案内

日時：2021年3月30日(火曜日)

10時～11時

辻堂池公園・田村神社御旅所・一宮寺へ  
お花見ウォーキングします

11時～12時

コープ一宮 2階にて 健康セミナー開催  
( コロナ下でのフレイル予防 ・ 腹式呼吸のロングピロピロ体操 )



腹式呼吸エクサ  
ロングピロピロ



燃焼系  
腹式呼吸

ロングピロピロは700円ですが、当日参加者には400円にて販売します。  
尚、みんなの健康手配りさんには無料にてお渡し予定です。

お昼のお弁当を用意しますので必要な方はお申し込みください！！

お弁当とお茶で 600円

※ 申し込みは3月20日まで

5月号は支部總會のご案内いたします。

連絡先 川西支部長携帯 090-1173-9219