

## 体いきいきゲッターマン体操

いつまでも元気で長生き…をめざしたいもの。その為には、栄養・運動・社会参加が大事です。

毎月、支部で2つの班（すみれ・ルンルン）が活動しています。

今月は、支部などで体幹を強くするゲッターマン体操を行っています。

人生を楽しみながら、地域で交流し健康長寿をめざしましょう！



## 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13日(木) 午後1時30～ 場所:「るるぶ」(元コープ歯科)

\*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カ月に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、おねがいたします！



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)