



脳いきいき「折り紙教室」

いつまでも健康で頭もスッキリ…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5つ（白ゆり・垂水・上の代カポタスト・アップル）の班が活動しています。

そして、第3（火）13:30～「るるぶ」では奇数月「演奏会」・偶数月「折紙教室」を行っています。みなさんも、人生を謳歌するために健康長寿をめざしましょう！

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18日（火）午前11時～ 場所: コープ鹿「るるぶ」

*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。

*支部活動へのご協力、お願いいたします！

連絡先：堀（090-5147-0091）



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。