



2022 年冬号 中央ブロックだより



# 新年あけましておめでとうございます

## 皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

### ◆◆いきいき体操のご案内◆◆

日 時： 1/26 (水)・2/9 (水)・3/23 (水) 13:30~  
場 所： 旧ポッポ藤塚跡地 (医療生協 研修室)  
内 容： 百歳体操 (筋力アップ体操)・脳トレ・ウォーキングなど  
参 加 費： 初回のみ 220 円 (リストバンド付)



### 【いきいき体操の活動報告】

WHO ウォーキングとして 10/27 (水) に高松駅~サンポート海岸線を歩きました。赤灯台まで歩き、みんなで集合写真を撮りました。天気が良かったので気持ち良く歩きました。また、11/24 (水) は藤塚小公園で「グラウンドゴルフ」を行いました。初めての方が多く、まずは練習から始めましたがすぐに夢中になりました。「楽しかった。前からやってみたくてと思った。」というお声が多くありました。ウォーキング、グラウンドゴルフなどの屋外での活動も今後計画中です。お楽しみに♪



10/27 WHOウォーキング



11/24 グラウンドゴルフ

### 参加いただく時の「お願い」

- ・マスク着用、手指消毒をお願いします。
  - ・当日、37.5 度以上の発熱や体調が悪い方はご遠慮ください。
  - ・感染拡大状況により、急遽中止となる場合がございます。
- ★コロナウイルス感染予防対策のため、上記の点にご理解のほどよろしくお願い致します。詳しくはお問い合わせください。



重要



お問合せ先: 香川医療生協 組合員活動部(担当: 河辺)087-833-8115

裏面に支部ニュースを掲載しています。ぜひご覧ください。