



香川医療生協

平井支部だより

〈2022年1月発行〉



明けましておめでとうございます



まだまだマスク生活が続きますが、皆さんいかがお過ごしでしたか。今年こそは皆さんと一緒に行事を企画できればと期待しています。

その為に（フレイル予防）で「健康チャレンジ」の〆切が1月20日まで延びたので、三日坊主で良し、三日坊主を繰り返したら1ヵ月が来たみたいにして体を動かし、頭の体操をして元気に過ごしましょう。

☆ 志渡 紀代子

健康チャレンジのアンケート提出が2022年1月20日まで延長されました。

お口の健康（あいうべ体操）

（パタカラ体操）などチャレンジ日数がたりなくても始めましょう

10月号でかぎ針編みを始めたと載せました。コロナ禍の中、おうちで編み物する人増えていると放送していましたが、まさにその通りだと思いました。

ちなみにまだ完成してないです。

本人曰く「5段目からが難しいと！」完成するのはいつかな

いっしょに楽しみましょう

内容	毎月	時間	場所	費用
編み物	第3木曜日	13:00~15:00	池戸商工センター	無料
手作り小物	第3木曜日	9:00~11:30	池戸商工センター	200円
筆ペン	第3火曜日	13:00~15:00	組合員ホール	無料

