

綾川支部だより 2022年春号

健康長寿めざし、フレイル予防！

コロナ禍で…100歳体操もストップ
その間、できることを少しずつ…。

数人ですが、片足立ち（バランス）
ストレッチ・肩こり予防等行っています。
筋肉がしなやかに…体が軽くなったよ
うに思います。

毎月の第1（火）15：30～「綾川民商」
でしていますので、気軽にご参加下さい。



お知らせ

☆支部総会の開催予定

日時：5月10日（火）午後16時～ 場所：綾川民商

*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。

☆ブロックウォーキング（善通寺・古墳巡り）

日時 5月21日（土）午前9：30（集合）

集合場所 王墓山古墳・駐車場 王墓山古墳⇄宮の尾古墳

◎3ヶ月に1回、地域の見守りを兼ねて、「みんなの健康」をご近所5～10件くらい
配っていただける方を募集しています。

ウォーキング・脳トレ、健康づくりを兼ねてぜひ挑戦してください！

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

連絡先：福本（090-8281-8193）安藤（090-4787-6062）

