



みなと支部ニュース

2023年11・12月号

3支部合同健康づくり学習会

「楽しく運動を続けるコツを教えます」

開催

10月23日、浜ノ町の高松市ヨット競技場会議室で健康づくり学習会「楽しく運動を続けるコツを教えます」を開催し、13名が参加しました。

高松平和病院理学療法士の菅原さん、古川さんから運動習慣をつけていくための秘訣とフレイル予防の体操を紹介していただいた他、みなと支部で行っている早朝のラジオ体操活動も紹介し、参加者で交流を行いました。



あなたも一緒にラジオ体操しませんか？

みなと支部では毎朝7時から、浜ノ町公園(シーサードボウル西側の海沿い)でラジオ体操を行っています。

ご近所の方は、ぜひお気軽にご参加下さい。私たちと一緒に健康づくりしませんか？



11/20 (月)

みなと支部ウォーキング企画

ふるさとの歴史を訪ねて

10:00~13:00

- ★集合場所 日新コミセン前
- ★探訪行程 日新コミセン→金刀比羅神社→恵比須神社→水源神社→ランチ
- ★費用 ランチ代 (支部から500円を補助)

★雨天実施(但し風雨の強い時は中止)。
★帽子・水分、雨具(必要時)持参。
歩きやすいシューズでお願いします。

参加希望の方は、森永 (080-3416-6892) まで



秋のレク企画 休暇村讃岐 五色台で 一緒にリフレッシュ!

日時

11月24日 (金)
10:00~15:30

行先

休暇村讃岐五色台
(坂出市大屋富町3042)

参加費

2,000円 (食事・入浴付)
※機関紙手配り協力者の方はご優待(無料)!

★休暇村までは送迎バスを運行します!

浜ノ町郵便局前10時出発、亀岡公園、中野町公園経由で五色台に行きます。

参加希望の方は11/16(木)までに、下記の連絡先へお申し込み下さい。



支部活動にぜひご協力下さい! 組合員活動部:087-833-8115