



香川医療生協

# 平井支部だより

《元気に楽しく》

〈2024年5・6月号〉

## 春のウォーキングのお知らせ

5月11日（土）10時～12時

「津田松原～ふるさと海岸」

集合場所：道の駅 津田の松原駐車場

集合時間：午前10時

ピザ&カフェ・図書館と楽しく  
町ウォークを楽しみましょう  
別紙チラシでご確認ください

## 餅つき大会を終えて

3月16日（土）

天気に恵まれて



「よもぎ餅・白餡餅」を  
つきたてで販売しました。  
子供達も参加してのもちつき  
たくさんの方が並んで買って  
くださり有難うございました。

暖かくなってきました

フレイル予防にも良い季節になりました

65歳以上の方じっとしている時間を減らして1日40分動きま  
しょう。+10分（プラス・テン）で健康寿命を伸ばそう  
（+10分の例 筋トレ・ウォーキング・掃除・買い物・草ぬき）



## ご紹介

内容	毎月	時間	場所	費用
編み物	第4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
スマイル カノン	第1金曜日 ゆるーいラジ オ体操と	10:00～11:00 (健康チェック他) フラダンス	組合員ホール	無料