

木太支部ニュース

医療生協

2025年3月号

あなたも参加しませんか？

ころばん体操・セラバンド

いきいき元気会木太では、転倒予防のためにころばん体操・セラバンドをしています。男性・女性問わずどなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

次回 3月5日(水) 10時~11時
木太中央公園管理棟

※セラバンドは予備があります。上履きは各自ご準備ください。

「班(サークル)」をつくいませんか？

組合員は医療や介護の専門家と健康づくりの活動ができます。仲良し3人が集まれば班です。班会では、血圧測定や尿チェック、体脂肪測定などの健康チェックを行ったり、看護師や理学療法士などを講師に迎えて楽しく学ぶこともできます。

香川医療生協では、ウォーキングや体操、脳いきいき、手芸など様々な班会が開催されています。

あなたも楽しくおしゃべりして、学んで、住み慣れた地域で安心して住み続けるためにも班をつくりましょう。

詳しくは支部運営委員、または東組合員センター ☎087-812-5331 まで

お花見のご案内

組合員の皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、木太支部主催のお花見の会を開催することとなりました。開花予想では満開は4月6日(2月気象庁発表)です。时节柄ご多忙中とは存じますが、何卒多数ご参加くださいますようお願い申し上げます。

日時: 4月8日(火) 11時から

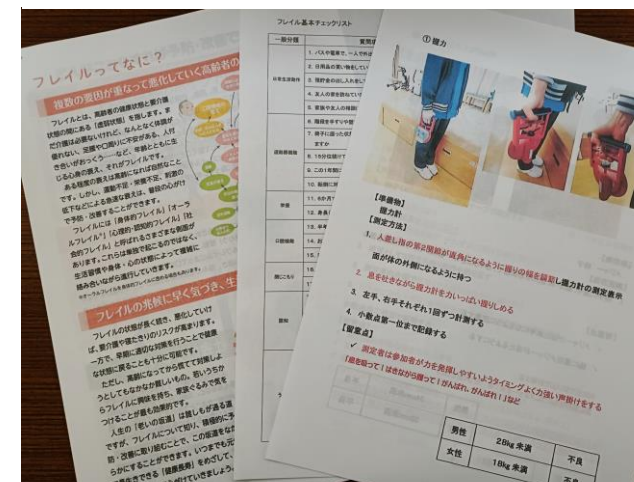
場所: 木太中央公園管理棟付近

会費: 500円(お弁当とお茶付)

申し込みは3月31日(厳守)までに支部運営委員まで

伊豫岡 090-1173-1630 平田 080-9839-3382
姫田 090-5719-2585 森 090-1572-8239
小西 090-5142-4717

みんなでフレイルチェックしてみませんか？



フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも可能です。みんなでフレイルチェックと予防をすすめていきましょう。