

### 2025年度 北三豊支部総会

★日時…4月22日(火) 10:00～

★会場…たかせ天然温泉

(三豊市高瀬町上高瀬768-1)

★参加費無料・お食事付き！

※温泉に入る方は、自費でお願いします。

※出資金もご協力をお願いします。

(出資金は寄付ではありません。)

☆ご参加申込は、  
下記までお願いします☆

医療生協・診療所・地域の活動の、  
24年度振り返りと25年度の方針提案を行います。  
組合員のみなさまのご参加をお待ちしております。



### 2月18日(火) フレイル予防フォロー講座(セラピスト編) 開催しました

善通寺診療所・通所リハ・中村セラピストのお話を、鹿るるぶで行いました。  
動くのが億劫で筋力も衰えて…を防ぐ運動を、一緒に体験しました。



- ★立ち座りは前屈みで！  
動きやすくなり、後ろへ転ぶのも防ぐ！
- ★バランスも大事です！  
机や椅子を持ちながら片足立ち…
- ★同時に動いて頭も体も鍛える！  
暗算しながら足上げなど…
- ★ゆっくりでも動きましょう！続けましょう！



### 丸亀 鹿るるぶ ご案内

3月18日(火) 13:30～ 四つ葉のクローバー演奏会・るるぶカフェ

3月25日(火) 13:30～ 居場所りんどう・折紙サークル

4月15日(火) 13:30～ すこしお減塩試食会(高松協同病院・栄養士)

切り取り

### 2025年度 北三豊支部総会 参加を希望します

住所：

氏名：

電話番号：

お申込み…最寄りの支部運営委員または世戸までお声掛けください。

支部長(世戸)：090 - 9779 - 0109 (組合員活動部：087 - 833 - 8115)