

みんな元気にしてた！

2月22日（金）フードセンター馬場さんで
4ヶ月ぶりに健康チェックをしました。

「お久しぶり！」「ほんと久しぶりやね、みんな
元気にしてた！」の聲が飛び交い…。

「今日は寒いから血圧が高い…」「塩分は
気をつけてるから、6gだったよ」
足指力測定では女性で右5左4、5と男性並
みの方もいて…楽しく健康チェックができた。
次回は、4月の18日（第三木曜）10時から
行いますので、ぜひお越しください。





デイで脳いきいき体操

2月1日(金) 善通寺診療所のデイで
通所されているみなさんと一緒に脳
いきいき体操をしました。

みなさんとてもお元気で、無理をせ
ずできる範囲で体を動かして…楽しい時
間を過ごすことができました。

支部総会のお知らせ

日時 5月29日(水) 午前10時～ 場所 岡田コミセン
参加費無料(お弁当を準備しています) 申し込み締め切り 5月23日

ブロックウォーキングのお知らせ

日時 4月27日(土) 午前10:20(集合) 10:40(出発:フェリー)
集合場所 丸亀市 本島行フェリー乗り場(往復1050円)

昼食等は各自ご持参ください。

申し込み 堀(090-5147-0091) 勿田(090-1326-8955)