



支部総会報告

2020年度支部総会は新型コロナ対応の為、時間短縮・役員のみで開催(前号に掲載)、終了しました事をご報告いたします。

テーマ：「楽しく健康づくり！」

四課題目標 * () は昨年度実績

・仲間ふやし：2名 (2名) ・出資金増やし：50千円 (34千円)

・担い手さんふやし：1名 (0名) ・班づくり：1班 (0班)

支部運営委員 支部長：池田 副支部長：若山 会計：宇野

がんばりたい事

まちかど健康チェック (コミセン・総合福祉センター) 等で健康づくりの輪を広げていきたい！

ころばん体操

飯山支部運営委員会後に、筋力アップに向けて、転倒予防体操 (ころばん体操) を行いました。年齢を重ねると、ちょっとしたことでつまづくことが増えて…。みなさんもころばん体操や100歳体操で、筋力を維持・アップし、健康寿命を延ばしましょう！



健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！ (募集中)
みんなの健康を2ヵ月に1回配って頂ける方募集しています。自宅周辺などを5・6軒ほどからお願いしています。(要相談)
年に一度、ささやかなお礼をさせていただきます。
* 支部活動へのご協力、お願いいたします！



支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。

連絡先：池田 (0877-98-2589) 若山 (0877-98-6167)