



「折り紙教室」で脳イキイキ！

いつまでも健康で頭もスッキリ…をめざしたいもの。その為には、栄養・運動＋社会参加が大事です。

毎月、支部でラジオ体操や脳トレなどを行っています。

そして、第3（火）13：30～「るるぶ」（元コープ歯科まるがめ）では奇数月に「演奏会」・偶数月は「折り紙教室」を行っています。みなさんも、人生を楽しく過ごすために健康長寿をめざしましょう！

100歳体操→



お知らせ ブロックウォーキング(県営満濃池森林公園付近)

日時 4月10日(土) 午前9:30(集合)

集合場所 県営満濃池森林公園・駐車場

支部総会

日時:5月7日(金) 午前10時30～ 場所:「コープ坂出」

*コロナの感染状況により、規模を縮小(三役or支部運営委員のみ)して開催となることもあります。

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。自宅周辺を5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！

連絡先:国重(090-9559-5816)



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。