

「いこいの家」では

2016年7月号

こんなことをやっています！是非のぞいてみてください。

医療生協では「地域まるごと健康づくり」をめざし、前橋協立診療所敷地内の「いこいの家」で様々な活動をしています。楽しく気軽に身体をうごかしたり、健康チェックで自分の身体のことを知ったり。どなたでも参加できますのでご近所、お友達を誘ってお出かけください。

◆減塩(へるしお)班

日程：7月20日 (水曜日)

時間：午前10:00~11:30

内容：健康チェックと座談会

※健康チェックは、おしっこチェック・血圧測定・
体組成測定を行います。



ピンシャン！元気体操で介護予防を！

ピンシャン！元気体操

日程：7月12日・26日 (火曜日)

時間：午前10:00~11:00

内容：ピンシャン！元気体操や頭の体操など笑いながら楽しく身体を動かしましょう！



持ち物：タオル、飲み物



ダンスを楽しく踊ってみませんか？

◆みんなでステップ

日程：7月11日・25日 (月曜日)

時間：午後13:30~15:30

内容：マンボやルンバなどを楽しく踊りましょう♪
ダンスが初めての方大歓迎です。

持ち物：タオル、飲み物、上履き



お問い合わせ先

前橋協立診療所 組合員活動課 (担当：一之瀬)

住所：城東町3丁目15-28 TEL：231-6060