

川内支部ニュース5月号

広島医療生協
川内支部
健康まちづくり
センター
川手 879-8124

2023年度 川内支部総会

日時 5月19日（金） 午前10:00~11:30

場所 倉本会館

内容 ・2022年度のまとめと2023年度方針

・講演「お口の健康と呼気圧検査」

コープ共立歯科 歯科技工士 前田 謙二



呼吸と嚥下能力の維持のためのトレーニングには、まず呼気圧（吹く力）を知ることが大切です。当日、測定器で測ります。

※ 医療生協組合員以外の方もお誘いください。
※ ポイント手帳をお持ちください。



班会紹介

健康吹き矢

吹き矢は元気・やる気になる、楽しくできる、腹式呼吸法と正しい姿勢のトレーニングです！

正しい呼吸法と正しい姿勢が自然に身につき元気になります！みんなで楽しみながら、気力・体力向上を目指しませんか。

《 健康吹き矢東野花椿 》（健康吹き矢班）

毎週金曜日 13:00~16:00 虹の会館1階ほっこり

（会場都合により、変更有）

お気軽に体験・見学に来てください！ ※いきいき活動ポイント対象です
担当 高西（090-6439-1832） 健まち 川手（082-879-8124）



誰でもできる！
楽しい！
爽快感！

