

# 長東支部だより

組合員交流会、くらしの学校、班会もみなさんのご協力により楽しく過ごすことが出来ました。ありがとうございました。

新年を、如何お迎えでしょうか？

2019年度も、出会いと・おしゃべり・運動・などで“おたのしみ”を持ちながら、健康体で居られるように頑張りましょう！

\* 『フレイル予防（虚弱化予防）には、①社会参加をする ②食事をしっかり摂ろう ③身体を動かそう』が大切だそうです。

あけましておめでとうございます  
本年もよろしく  
お願いいたします

2019 亥年

長東支部運営委員会一同

### 12月の予定

- 3(月)なでしこ班
- 5(水)ハイビスカス班
- 11(火)平和冬のつどい/会場・ほっこり
- 17(月)機関紙区分け・委員会
- 20(木)どれみコーラス班
- 21(金)ふれあい会食  
(お休み班/パソコン・青空(G・G)・すみれ)

### 1月の予定

- 7(月)なでしこ
- 9(水)ハイビスカス班
- 10(木)機関紙区分け・運営委員会
- 17(木)どれみコーラス班
- 18(金)ふれあい会食
- 23(水)パソコン班  
(お休み班/青空(G・G)・すみれ)



地域支援センターの役割の講座



11月15日と22日の講座で33名の参加でした。  
「地域包括支援センター」のことを学び、脳トレ体操で身体を動かし有意義な時間を過ごしました。

くらしの学校2018



【18歳と81歳のちがひ】の文章を音読して、笑ってうなづいて…

「いろいろな健康体操の「スタスタ」歩けるよう…」講座  
「脳のトレーニングも楽しかった！」



11月22日終了式

\* 2019年度も支部の活動にご協力のほど、またご意見などもお寄せ下さい。よろしくお願いたします。

問い合わせ 西村239-1057 権藤230-0615 担当権藤879-8124