

古市支部だより



2019. 4
No.86

支部長 中道香代美
☎877-0159
健康まちづくりセンター
カ石光 ☎879-8124

4月の「けんこうカフェ」は “カラオケ大会” です



どなたでも参加OK!



先月号で『ヤクルト』社員の
方による『健腸』の話」とお知
らせしましたが、講師の都合で
延期となりました。気分を変え
て「カラオケ」になりました。
カラオケ好きの方、「ウーン、
ちょっと・・・」と思われる方も
お茶しながら楽しく過ごしま
しょう!

日 時 4月17日(水) 10時～
場 所 古市集会所
参 加 費 100円(茶菓子代)
※ 当日参加もOK!

5月15日(水)は 「支部総会」で～す

日頃より古市支部の活動にご協力ありがとうございます。
6月の総代会に向けて古市支部総会を開きます。
万障繰り合わせの上、ご参加をお願い致します。

日時 5月15日(水) 10時～
(5月は「けんこうカフェ」はありません)
場所 古市集会所
議題 支部2018年度のまとめ 会計報告
2019年度の方針 役員選出
学習講演:「排泄ケア」(講師:共立病院看護師)
※昼食準備します(参加費無料)
※お問い合わせ 右上記
※当日参加も可
できれば事前に連絡を!



ことしも 古市支部 in 湯来温泉

3月20日18人の参加で送迎バスで行きました。
桜はまだまだでした。温泉に入りごちそうを食
べ、最後は皆さんで「星影のワルツ」を大合唱し、
盛り上がりました。楽しい一日でした。



食べる時は静かです!



お土産、こんなにゃく買いました



フィナーレ・大合唱!

共立病院よりお知らせ 大型連休中、4/30～5/2 は通常通り診療します

毎月第2水:10～11:30 於:古市集会所

しなやかサークル

“イタくなったら「セデス」はダメ!”

桜の満開予報(3/13 現在)
4/1...さてどうでしょうか?運
動して頭も使い、健康で春を
楽しみましょう!今回は「股
関節症」「骨粗鬆症(骨粗鬆
症)」についてでした。“痛くな
ったら、すぐセデス”じゃなくと
にかく動かししょう!
股関節が痛くなったら、つま
先、かかと、すぐ旋回、移動の
運動をしましょう!



色々あった平成
も終わり...
さて新元号
は?

「昭和」は遠くないにけい...

オリンピックおじ
さん、二度目の東京五
輪を見ることなく旅
立たれました。⇒

