

広島医療生活協同組合

# 高陽東支部ニュース

2025年（令和07年） 6月号

梅雨のシーズンに入りました。大規模な水害が起こらないことを願うばかりです。

今年も暑い夏がやって来るそうです。熱中症には万全な対策を心がけましょう。

## ★SAKAMO式こけんよ体操（転倒予防体操）

先日、上庄会館（深川3丁目）で地域包括支援センターからの依頼により、100歳体操をされているみなさんに「こけんよ体操」を体験してもらいました。18名の方が参加され、たいへん喜んでいただきこのまま続けたいとの要望を受けました。色々な運動をやりたいとの希望に合ってよかったです。

【SAKAMO式こけんよ体操】は身体の柔軟性・筋力・バランス能力を向上させる体操で、各地で半年コースを実施しています。

興味のある方は、近所の方たちと体験してみてください。

問い合わせ：健康まちづくりセンター坂本まで



## ※ 募集中 ※

「からだとくらし」を仕分けるお手伝い

毎月 第一月曜日 10:00～ 第二上庄会館（深川3丁目）

## 今後の予定

6月10日（火）	健康チェック	ショージ白木店	10:30～
6月28日（金）	健康チェック	コープ高陽店	10:00～
7月08日（火）	健康チェック	ショージ白木店	10:30～

★これからの支部ニュースに載せてよい話題・場所・意見等お寄せ下さい

支部長 熊谷 電話 843-1273 健まち 坂本 電話 879-8124