



高陽西支部 だより

支部長 土井 靖子 845-8078
健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

秋が深まり日が傾いてきたかと思うと、あっという間に空が茜色に染まり日が沈んでしまいます。まさに釣瓶落しの夕暮れです。爽やかな秋は体を動かすのに適した季節でもあります。やりたいと思った今が絶好のタイミングです。毎日が楽しくなる小さな習慣を始めませんか？

第二回 歴史ウォーキング

私達のまちは多くの遺跡や古墳が出土しているロマンの香り漂う地域です。秋の1日ゆっくり散策してみましょう。 ※雨天時は中止します
尚、おやつを用意しますので出席の方はお知らせ下さい。

日時 11月8日(水) 10:00~12:00
集合場所 ドレミ薬局前
持ってくる物 帽子、飲み物

順路 大歳神社→弘住神社→新宮神社(トイレ有)
→草谷の山崎薬師堂→道川長七が丘古墳
→月の瀬神社→矢口駅で解散



ショージ白木店 青空健康チェック

開催日 毎月第二火曜日(次回11月14日)
10:30~11:30
会場 ショージ白木店入り口
(安佐北区白木町三田4247)



*地域の皆様の健康チェックを無料で行っています。血圧、体脂肪率、足趾力、握力などを測定し、健康についてアドバイスをさせていただきます。また、理学療法士から運動の助言も併せて行っています。

お気軽にいらしてみてください♪



クロモンアゲハ

~組合員大西さん撮影~
ご近所を散歩中に珍しい蝶
を見つけ、思わずパシャリ♪
みなさんご近所は探してみは？