



高陽東支部ニュース

平成31年 2月号

インフルエンザ襲来

現在インフルエンザが流行っています。体調は万全ですか？

特に子供さん、高齢者には気をつけてあげてください。

空気も乾燥しています。のどのケア等で早めに対処しましょう。



*健康診断は受けていますか？

一年に1回は受けましょう。がん受診券が市から届いていると思います。病気が見つかると怖いと言う人がいますが、しんどくなつてからだとすでに重病になっています。早ければ元気になる確率が高いです。毎年のように自然災害がありますが、自分の事は自分で管理しましょう。

*百歳体操 あすなろ2階 12:30~・13:30~

(2/5・12・19・26・3/5・12・19・26)

*ポイント手帳が新しくなったと思います。対象の方は色々な行事に参加してください。

今後の予定

02月12日（火）	健康チェック	ショージ白木店	10:30~11:30
02月22日（金）	健康チェック	COOP 高陽店	14:00~15:00
02月27日（水）	ブレインヨガ	竹の子集会所	10:00~12:00

気になった行事にはぜひ参加してみて下さい。

★これから支部ニュースに載せててもよい話題・場所・意見等お寄せ下さい。

支部長 熊谷 ☎843-1273 健まち 松岡 ☎879-8124