

お困りごとはこちらへ
健まち 082-879-8124 (石田) 担当理事 服部 082-879-3566 (11才電入) 支部長 坂川 082-879-5528

！ 生協強化月間 ~ 11月いっぱい！

地域、組合員の皆さんの声を聞きながら 元氣で力強い医療生協の
緑井支部にしていきたいと思います。 コロナの時はありますがお氣を付けながら
訪問をさせて頂きたいと考えていますので その時はよろしくお願いしますね♡



~ 11月の班会 ~

<心のとら木茶3人>
3日、10日、17日、24日 (木)
オレンジハウス 13:00 ~
100円体操、おしゃべり

<太極拳 (99-29件)>
5日 (金) 15:00 ~ 17:00
(3ヶ所)
26日 (金) 10:00 ~ 12:00
(3ヶ所)

<書道 (梶の葉)>
16日 (火) 13:30 ~ 15:30
組合員ルーム ②

<絵手紙 (182件)>
9日 (火) 13:30 ~ 15:30
組合員ルーム ②



大募集 123件 m(2) m
からだごとくらの配布をさせていただけてるか!
① 緑井2丁目 ①②③④ 24件
② 緑井2丁目 ⑮ 7件
何部でもかまいませんのでよろしくお願いします
健まちセラー 082-879-8124 (石田)



秋 やっと涼しくなりましたね。澄み渡る空気の中を歩きますか?
あの嵐山、ちよとした路地、とがりの町子で、見慣れた場所でも歩くと新しい
発見があるかも... お気に入りのシューズで 秋を歩きましょう!

歩き方



散歩

自分の体調を子
エックしながら
ゆっくり歩く



ウォーキング

腕を大きく振
って、大股で
すたすた歩く



エクササイズ
ウォーキング

ひじをまげて
腕を振り、サ
ツサツと歩く

