

## こんにちは！大町支部総会に来てみませんか

組合員の皆さんには、いつも増資や組合員活動にご協力いただきありがとうございます。支部総会とは、一年間の支部の活動報告や組合員さんとの対話を通して大町地区の現状や新しい発見などを見つけられればいい！！と、いう交流会です。そして今年は昨年から大好評でどこの支部でも引っ張りだこの「SAKAMO 式こけんよ体操」のお試し体験を企画しました。

### 「こけんよ体操」とは！？

転倒予防には、**柔軟性・筋力・バランス**の3つの要素が大切です。「SAKAMO 式こけんよ体操」では、「転ぶとは？」を学び、柔軟性・筋力・バランスを養う運動を継続する事で転倒予防をめざします。

広島医療生協・健康まちづくりセンターの坂本貴志理学療法士の考案による転倒予防のための体操です。



## 「よしき」のおこわ弁当を食べながらの交流

日頃気になっている事や、聞いてみたいことなど、楽しく交流してみませんか。この機会に大町支部の活動を知ってもらい、体験して頂けたらと思います。

日にち：5月16日（金） 時間：10：00～12：15

場所：生協「虹の会館」1階 ほっこり

申込み：広島医療生協 健康まちづくりセンター（今岡）

定員：20名 連絡先☎：879-8124

メ 切：5月9日まで

（お弁当の注文がありますので必ず申込みをしてください）

～みなさんのご参加をお待ちしております～

