

2021年12月, 2022年1月号
(さようなら) (明けましておめでとう)

東広島西支部おより 八本松・志和

今回の支部ニュースは 12月と1月の合併号です。

雪の便りも耳にする季節となりました。コロナも落ち着き人出も多くなりましたが、まだ気を抜かず マスク、手洗い等 其本をしっかりと守り行動しましょう!

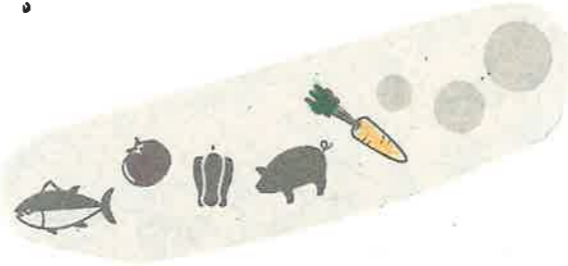
班会のお知らせ

わかば班(料理)

12月16日(木) 10:00~13:30 (川上地域センター)

献立 パエリア、サラダ
スープ、ケーキ

(クリスマスも兼ねて少し豪華にします)



合同班会

1月21日(金) 10:00~12:00 (八本松地域センター)

おしゃべりと脳トレです!

講師(井上支部長)

おしゃべりと軽い運動を入れた脳トレです



♪ 11月19日(金) 合同班会をしました! ♪

<今回はお出かけ班会でした。>

東城町の帝釈峡散策と民宿「ひなの宿」での食事と体の使い方を指導して頂きました。

天候に恵まれ森林浴をした後に「ひなの宿」での14種類の野菜のみの食事を楽しみました。又食後には体の使い方を指導して頂き有意義な一日でした。

参加者の感想

- 天気も良く美味しい食事を食べ体操(体の使い方)で笑って心のせなたくになりました。
- 石子には遠出もいいですね。
- 名越先生の指導での立ち方、座り方で膝を優しくする事を実感しました。
- 「ひなの宿」次回はお隣の桜かホテルの頃にお宿りしたいですね。



お問い合わせ先

医療生協健康まちづくりセンター

082-879-8124 FAX082-879-8182

東広島つながりセンター

082-423-5994 FAXも

東広島西支部 082-429-1425 (井上)