



今年もやるよ！健康チャレンジ 2019 はじまるよ！交流会

日時:5月27日(月)13:00~15:30
会場:生協けんこうプラザ5階(西区観音町16-19)

内容(活動報告・学習)

- 県高齢福祉局 地域包括高齢支援課より
- 健康チェックとちょい足し運動
- 楽しくオーラルフレイル予防
- すこしおレシピ紹介・栄養指導 など

主催:広島県生活協同組合連合会
けんこうチャレンジ実行委員会
申込:健康まちづくりセンター



中四国 組合員 活動交流集会



日時:7月16日(火)13:30
~17日(水)12:00
会場:グランドプリンスホテル広島

参加
受付中!

*中四国の医療福祉生協から組合員が集まり
日頃の活動を報告・交流する学びの場です。

参加費:1000円(夕食・現地企画は別途)

お問合せ:広島医療生協「健康まちづくりセンター」

ウォーキングサークル(里山登山)

今月は、銅鐸が出土した「木ノ宗山」(413.1m)へ登ります。
急な坂道が多いが特長です。ご一緒しませんか。
(上り・1時間30分)



とき:5月23日(木)
集合場所:JR上深川駅
集合時間:午前9時20分

お問合せ:
090-6841-7819 梶原
090-8600-8315 中井まで

雨天の場合は中止です。
*当日参加もOK

*初めての方へ、山登りに向いた「服装・靴」でおいでください。

おすすめのダイヤ
JRあき亀山 7:38 発~広島駅 8:25 着
広島 8:39 発~上深川駅 9:12 着

はじめよう! 健康ウォークキング

とき:6月11日(火)9:30 集合

場所:虹の会館1階「ほっこり」(共立病院うら)

今回は、古川沿いをせせらぎ公園方面に歩きます。おしゃべりをしながら楽しくウォークキングを始めてみませんか。

コースA:せせらぎ公園折り返し(往復約6km)
コースB:梅林公園折り返し(往復約8km)

持参物:タオル、帽子、飲み物、日焼け止めなど
※雨天延期の場合6月18日(火)に延期
当日参加も受付けていますが、雨天の場合の連絡のため、事前の申込をよろしくお願いいたします。

いきいきポイント対象

参加費:無料
できるだけ公共交通機関で起こしてください。
申し込み 広島医療生協 健康まちづくりセンター
主催:広島医療生協理事会健康づくり委員会



広島医療生協

みんなで老後を考える会

(かがやく会)

第32回 定期総会

日時:6月19日(水)9:30~14:30
会場:虹の会館1階「ほっこり」

内容

- ①総会行事
- ②学習・グループワーク
テーマ「地域で自分らしく暮らせる終活」
広島共立美病院 相談室課長 山地 恭子さん
- ③昼食・親睦会

会費:800円(弁当代)

お申込み:5/31(金)まで
かがやく会各支部長または、
「健康まちづくりセンター」へ

