

# ぬまた 地区だより 12・1月号

## 11月9日久地収穫祭 旧久地小学校にて

行って来ました♪ 楽しんできました♪ 健康チェックコーナー + 署名も集めましたよ～  
…血圧・体脂肪・握力・足指力チェック他…

あいにくの雨でしたが、多くの老若男女の方々がご来場。

沼田大塚久地のボランティア組合員 & 沼診デイ・健まち職員

総勢 11人が協力。この地域におられる多くの患者・組合員さんが、

コーナーに顔を出してくださいました。健康チックの大切さを広げ

医療生協の活動を広げる場になりました。

また、なんと〇さんが抽選会で1等当選されこれも盛り上りました！



12月1日(月)音楽健康指導士の糸賀千晶さんを迎えて「歌って踊って健康生活」のリズム体操を行いました。「体・口・脳」を動かす大切さを再認識し、なじみのある歌に合わせてのリズム体操。糸賀さんの声かけで歌も踊りもすぐに覚えられ、楽しく動くことができました。参加した皆さん「楽しい！」の連発!!

楽しく「歌って踊って健康生活」を送りたいですね。

またこんな機会があれば参加したくなりました。



11月14日火山の会  
火山に登り美しい紅葉を観てきました。

## 青空健康チェック

**無料**

場所:生協ひろしま西風新都店のご協力により

店内の「共済カウンター横」で行います。

日時:12月18日・1月15日・2月19日

第3木曜日 10:30~11:30

体組成・握力・血圧・足指チェック

\*お買い物がてらお立ち寄りください

\*大雪等悪天候の場合中止となります。

いきいき  
ポイント  
対象

## 今後の行事予定（どなたでも参加できます。）

『絵手紙班』見学・体験大歓迎  
日時:1月6日(火) 14時から  
場所:沼田診療所2F



ぬましんシネマ班  
毎月色んな映画を観ています。

毎月第4水曜日14時～

次回は

1月28日(水)14時～

担当:向田 080-2940-7278  
までお問い合わせください。



作品募集中!!

「沼田地区だより」では、川柳・絵手紙・アート・料理などを募集しています。

【送付先】〒731-0121 広島市安佐南区中須2-19-6 TEL 082-879-8124 mail:kenmati@hiroshimairyo.or.jp  
健康まちづくりセンター 沼田地区担当者まで

【お問い合わせ先】健康まちづくりセンター 879-8124 / 沼田診療所 848-4486