

めまた 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。健康チェ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 O さんが抽選会で 1 等当選されこれも盛り上がりました！



12月1日(月)音楽健康指導士の糸賀千晶さんを迎え「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