

# 古市支部だより

2026  
(R8)



健康まちづくりセンター  
今岡由就  
☎ 879-8124

広島医療生協 オリジナル体操!

## こけんよ 体操



SAKAMO式

参加者  
募集



講師 坂本貞志  
理学療法士  
臨床中級認定理学療法士  
回復期セラピスト  
マネージャー

転倒はとても身近な問題です。足の指からはじまり全身を動かすこけんよ体操で、楽しく転倒予防しませんか？

## 古市支部も実施中!

\*第2水曜日10時~ \*場所: 古市集会所

2月11日は祭日のため、お休みになりました。残念だったですね。2か月空きましたが、ご自宅で真面目にされた方、また「忘れてた」という方もいらっしゃると思います。外歩きにはいい時期になりました。(花粉症にはちょっと…かな?)外出がてらに集会所の方に顔を出してくださいね。

## ごあんない

### 「健康教室」

○今回のテーマ:

『運動と健康~呼吸・血流が変わる仕組みを学ぼう~』

○講師: 広島共立病院 リハビリテーション科  
理学療法士 市川 勇祐 氏 鈴木 彩 氏

○日時 2026年3月28日(土) 14時~

○場所 安佐南区総合福祉センター  
6階大会議室  
(安佐南区中須1丁目38-13)

○参加費 無料

○参加対象 地域住民のみなさま

2月はお休みでした。3月は上記内容でお話されます。運動の大切さを一緒に学びませんか



## 春が来た~

注意したい春の5Kとは?

花	黄	乾	強	寒
粉	砂	燥	風	差



春になりました。最近は四季の感覚が薄れてますが…やはり季節の変わり目、体調を崩さないよう、「春の5K」に注意しましょう!

## 地域訪問しました!

2月20日(金)古市1丁目の組合員さん宅を10軒訪問し、3軒の方とお話できました。病院には定期的に通院され、増資もされているとのこと。ありがとうございます。参加のみなさん、お疲れ様でした。



お隣の支部、中須支部のひな祭り

今後ともよろしくお願  
い  
します

## ピンポンしませんか?

◇3/6 4/3 (金) 13:30~15:30

毎月第一金曜

◇場所:ほっこり

