

高陽西支部



□田東小学校区
 落合南一丁目、□田町、
 □田二～五丁目、□田南八～九丁目

2026年



高陽西支部長 土井 靖子 845-8078
 健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

厳しい寒さの冬も去り暦の上では立春をむかえました。
 梅の蕾もふくらんで春が待ち遠しい今日この頃です。

1月21日(水)に班長交流会を開催しました!

高陽西支部には12の班が登録されており各班活発に活動しています。内容は手芸、絵手紙、ヨガ、こけんよ体操、卓球等多岐にわたっています。

皆さん楽しそうに活動してお元気です。班は3名集まれば作れます。趣味や運動等お友達と一緒に班を作りませんか? 私たちも相談にのりお手伝いします。

下記の班は参加者を募集しています。希望者は健康まちづくりセンター坂本まで連絡してください。



班員募集中!

班名	日時	内容	場所	募集人数
シニアヨガ	毎週(火) 14:30~16:30	ヨガ	組合員ルームあすなろ	2名
はる	毎週(水) 10:00~11:00	こけんよ体操	組合員ルームあすなろ	2名
アンダンテ	第2木曜13:00~15:30	コーラス	組合員ルームあすなろ	若干名

口田支部 だより



□田小学校区
 □田一丁目、□田南一～七丁目
 □田南町

口田支部長 山根 康裕
 健康まちづくりセンター(坂本) 879-8124

第17回 みんなのたまり場

2月17日(火) 10時からのみんなのたまり場では、みんなで童謡を歌い健康チェックを行います。リードしてくれるのは、小田町内会の福祉リーダーでウクレレの指導者でもある三浦さんです。大きな声で寒さを吹き飛ばしましょう!

□田学区 避難訓練

3月8日(日) 午前9時から防災訓練を行います。対象者は、□田学区に住んでおられる全世帯です。主催は、防災士の会と□田学区自主防災会です。開会式の後、「トイレ・寝床」「血栓予防体操」「非常食づくり」などの4つのブースを回り、その後AED使用実技や水消火器を使い訓練を行います。多くの方ご参加下さい。

コープ高陽こけんよ体操班 1年測定を実施

コープ高陽店でのこけんよ体操班が1年測定を実施し、理学療法士から参加者に測定結果が手渡されました。1年間継続して取り組んだことで柔軟性、筋力、バランス能力が向上した方が多くおられ、喜びの声があがりました。これからも継続してこけんよ体操を行います。

