



## 2024年度 6~7月 いつせい班会 たのしい 班 会 に行こう! おすすめメニュー

SAKAMO式

### こけんよ体操

「転倒予防」  
を目的とした  
広島医療生  
協オリジナル  
体操です



とは?



大好評

- TVゲーム Wii
- モルック体験

●認定看護師を招いて  
わいわい講座 など

\*班会は組合員さん  
3人から開けます

お問合せ・講師依頼は、  
広島医療生協 健康まちづくりセンターへ

### ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、呉市街地から一気にせり上がっている山、灰ヶ峰(737.0m)に上ります。山頂からの眺望は最高です。ご一緒しませんか。(登り2時間30分)

とき :6月27日(木)

集合場所:JR呉駅前

集合時間:8:15 その後バスで西畠下車

お問合せ:

090-6841-7819 梶原  
090-8600-8315 中井まで

おすすめのダイヤ

あき亀山発 6:29~広島着 7:15  
広島発 7:19~呉着 8:09  
広電バス呉発 8:35~西畠 8:50着  
(バス運賃 180円)



雨天の場合は中止です。  
\*当日参加もOK  
\*山登りに適した靴・服装  
でお越しください

## 平和 夏のつどい 2024

日時:6月26日(水)  
13:30~15:30

会場:虹の会館1階「ほっこり」



♪~  
♪♪♪



### 内容

- 「被爆ピアノのつどい」矢川ピアノ工房
- ・活動紹介
- ・被爆ピアノ演奏
- ・みんなで歌おう ほか

どなたで  
も参加で  
きます

主催:理事会平和・まちづくり委員会  
お問合せ・申し込み  
健康まちづくりセンターまで

## ボランティアさん大募集

☆場所:広島共立病院・外来ボランティア

住所:安佐南区中須 2-20-20

曜日:月~金曜日

時間:9:00~11:30

内容:患者さん利用者さんの誘導・補助

☆場所:広島共立病院・健診センター

住所:安佐南区中須 2-20-20

曜日:月~金曜日

時間:9:00~11:30

内容:利用者さんのロッカー・フロアー  
の誘導、清掃など



\*いきいきポイント対象です。来院時に  
手帳をお持ちください。

\*感染対策を万全にして実施します。

申込み:健康まちづくりセンター