

2026年2月号

No.357

# 井戸端ニュース



広島医療生活協同組合  
健康まちづくりセンター  
広島市安佐南区中須 2-19-6  
TEL (082) 879-8124  
kenmati@hiroshimairyo.or.jp

## けんこうチャレンジ 2025 「たくさんのご参加ありがとうございました！」

今回は大人 973 人・キッズ 373 人合わせて 1346 人が取り組まれました。



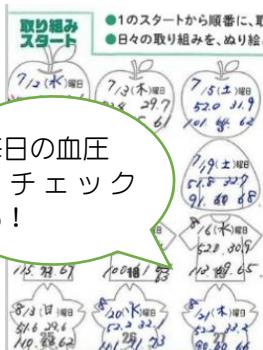
「朝納豆を  
食べる習慣  
がつきました！」

<感想>

「ぬりえをするのが  
楽しかった」



毎日の血圧  
をチェック  
も！



今年も7月から「けんこうチャレンジ 2026」!が始まる予定です。

毎年される方はもちろん、  
健康習慣作りの一環として  
一緒に始めましょう！

## ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、山頂からの眺望が良いことで多くの愛好者に親しまれている「灰ヶ峰」(737m)に登ります（登り2時間30分）トイレは呉駅、山頂にあります。

とき：2月26日(木)  
集合場所：西畠バス停前  
集合時間：9:35



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

お問合せ：  
090-8600-8315 中井  
090-6841-7819 梶原まで

おすすめのダイヤ  
あき亀山駅発(広行き)7:15～大町発 7:37～広島発 8:05～呉駅着 9:05  
(広電バス)呉駅前3番乗り場 9:15発～西畠バス停 9:30着



## 広島医療生協 介護者のつどい

とき：2026年3月9日(月)

10:30～12:00

ところ：虹の会館 1階「ほっこり」

・学習会

「介護保険制度について」

講師：今岡 由就ケアマネジャー  
(広島医療生協 健康まちづくりセンター)

・懇談会

参加  
無料

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで

主催：広島医療生協 理事会福祉活動委員会

## ひろしま GENKI 体操

生協ひろしま×広島大学

4月～9月

### 参加者募集！

骨を鍛えて免疫力・認知力アップ！



高齢者いきいき  
ポイント対象です

とき：4月～9月 毎週月曜日  
(祭日は除く) 13:30～15:00

ところ：広島医療生協 虹の会館 1階「ほっこり」

内容：骨トレーニング・脳トレーニング・ダンスなど

対象者：60歳以上

参加費：2500円(月4回の場合)  
(ひと月) 2000円(月3回の場合)  
(祝日の関係で変動します) 締め切り：3/2(月)

\*できるだけ公共交通機関でお起しください

お申込「生活協同組合ひろしま」

組合員サービスセンター

tel : 0120-500-935 運動内容は⇒

