



班会へのお誘い

班では、さまざまな健康づくりの活動をしています。
気軽に集まって健康班会・ハイキングやウォーキングをして、組合員の交流を深める活動を行っています。
ご近所の方・お友達と一緒に班活動をしてみませんか？

楽しく

元気に

地域で

フレイル予防



高齢者ヨガ



スクエアステップ



健康サロン



脳いきいき班会

健康サロンや班会を各地で企画しています。裏面を参照ください。

お問い合わせ：西濃医療生協・本部 0584-92-3268

班会 一覧表

班名	内容	定例日	時刻	場所	参加費
楽しく広場	健康講座、体操	第2木曜日	14時半～15時半	大垣市 南徳光公民館	無料
荒川けんこう班	脳いきいき 等	不定期	午前中	大垣市 個人宅	無料
スクエアステップ長松班	スクエアステップ等	第1水曜日	10時～11時半	大垣市 長松会館	無料
ウォーキング班会	金生山を登る	第3土曜日 ※雨天第4土曜	9時～11時	大垣市 赤坂地区センター 南駐車場集合	無料
健康サロン		奇数月 第3木曜日	9時～11時半	大垣市 昼飯町 旧早野邸セミナーハウス	100円
高齢者ヨガ班会	高齢者にやさしいヨガ	第1木曜日	10時～11時半	大垣市 昼飯町 旧早野邸セミナーハウス	300円
昼飯ヨガ教室	リラックスヨガ	第3水曜日	14時～15時半	大垣市 昼飯自治会館	300円
歴史散策班		不定期			実費
宇留生るんるん	スクエアステップ	第3水曜日	13時半～14時半	大垣市 青墓地区センター	無料
スクエアステップ班会	スクエアステップ	第1木曜日	10時～	大垣市 老人福祉センター	無料
げんき体操班会	健康体操	第3木曜日	10時～	大垣市 老人福祉センター	無料
カフェげんき	たまり場	第2木曜日	10時～	大垣市内 大橋宅	100円
おしゃべりサロン花の木	たまり場	第4木曜日	13時半～	大垣市内 松岡宅	100円
名水班	スクエアステップ等	第3日曜日	10時～11時半	大垣市内 河村宅	無料
はりんこ班	脳いきいき	不定期	14時～15時	大垣市内 谷出宅	無料
げんきひろば	笑いヨガ、かぎ針編み スクエアステップ等	第1月曜日	10時～11時半	大垣市 江東地区センター	無料
今日も元気だ	スクエアステップ等	第3水曜日	10時～	大垣市 中川地区センター	無料
川西班	スクエアステップ等	第3火曜日	14時～15時	神戸町 ふれあいセンター	無料
上新町班	スクエアステップ等	第4水曜日	14時～15時	神戸町 上新町公民館	無料
スクエアステップクラブ	スクエアステップ	第2・4木曜日	14時～15時	池田町中央公民館	100円
安八班	スクエアステップ等	第1水曜日	13時半～14時半	安八町中央公民館	無料
笑い脳トレ	笑いヨガ・脳トレ	第1・3木曜日	10時～	垂井町中央公民館	300円
健康ヨガ不破	ヨガ	第1・3木曜日	13時半～15時	垂井町中央公民館	500円
広幡スクエアステップ班	スクエアステップ 「いつでも元気」読み合わせ	第2・3日曜日	10時～11時半	養老町 広幡公民館	無料
養老ポールウォーキング班	ポールウォーキング	毎週水曜日	10時～	養老町 ふれあいセンター養老	無料
けんこうカフェ班	笑いヨガなど	第3日曜日	10時～11時	海津市 海津図書館の南庭	無料
海津ポールウォーキング班	ポールウォーキング	第2火曜日	10時～	海津市 働く女性の家	無料