



ヨガ教室のお知らせ

少しずつ春めいて気持ちの良い季節になってきました。でも、不眠や肩こりなどで何となく調子が悪いという方も多いのではないのでしょうか。

そこで今回、身体の調子を整えるメンテナンスヨガを教えていただく教室を開催致します。体が硬くても大丈夫、年齢も問いませんのでぜひ皆様ご参加ください。

日時 第1回 4月13日(土) 午後1時~3時

第2回 4月27日(土) 午後1時~3時

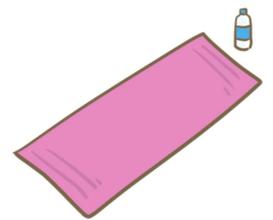
場所 垂井中央公民館

講師 全米ヨガアライアンス インストラクター

視力向上ヨガ・東洋医学経絡ヨガ公認 野村美智留 先生

定員 15名 人数把握のため3月末までにお申込みください

持ち物 ヨガマット(ある方) 飲み物 大判バスタオルかブランケット
汗拭きタオル



*動きやすい楽な服装でお越しください(ジーンズは不可)

伊藤 22-5719 藤壇 23-0147

☆こんにちは、医療生協です！☆

わたしたちは医療・介護・福祉を中心とした生活協同組合の仲間です。

健康を願う地域の人たちが出資し合い、医師や看護師など医療の専門家と協力して診療所や介護施設を運営しています。組合員は施設を利用するだけでなく、医療に関する情報を共有したり、健康づくりや助け合いの活動も積極的に取り組んでいます。



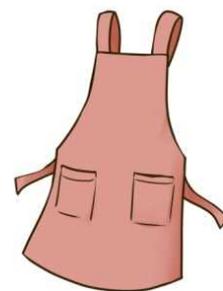
西濃医療生協
不破支部健康講座

お菓子教室のご案内

きびしい寒さもゆるみ、暖かな春が待ち遠しい頃となりました。

不破支部では今年も簡単にできておいしく身体にやさしいお菓子作りの教室を開催致します。今回は食物繊維たっぷりのおからを使ったお菓子です。お誘い合わせの上、多数ご参加ください。

- 日 時 3月16日(土) 9時30分~12時 (運営委員は9時集合)
- 場 所 関ヶ原町中央公民館別館 (旧働く婦人の家) 調理室
- 講 師 歯科衛生士 長谷川由美子さん (垂井町在住)
- 参加費 200円 (当日集めます)
- 持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・持ち帰り用容器
- メニュー おからクッキー おからドーナツ



◎参加ご希望の方はお近くの運営委員か下記までお知らせください
尚、人数把握のため3月13日頃までにお願ひします

伊藤 22-5719 藤墳 23-0147

☆こんにちは、医療生協です！☆

わたしたちは医療・介護・福祉を中心とした生活協同組合の仲間です。健康を願う地域の人たちが出資し合い、医師や看護師など医療の専門家と協力して診療所や介護施設を運営しています。組合員は施設を利用するだけでなく、医療に関する情報を共有したり、健康づくりや助け合いの活動も積極的に取り組んでいます。