

安八班会 スクエアステップ

神戸支部安八地域にも班会が誕生しました!

どなたでも参加できます

お友達を誘って遊びに来て下さい

1月15日(水) 14:00~15:30

2月5日(水) } 13:30~15:00

3月11日(水) }

安八町
中央公民館

もちもの 飲み物、くつした
汗ふきタオル



スクエアステップとは
転倒予防、介護予防、認知機能向上、
体づくりをはじめとし、子どもから
アスリートにも適用できる 将来性のある
エフサイズです

問い合わせ

西濃医療生活協同組合

0584-92-3268

安八地域運営委員 堀幸子 090-1721-5630



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試してみませんか？

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



笑いヨガ



健康サロン



脳いきいき班会



転倒予防講座

健康サロンや班会を各地で企画しています。

お問い合わせ：西濃医療生協・本部 0584-92-3268