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

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。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
楽らく広場	健康講座、体操、茶話会	第2水曜日	9時半～11時半	南徳光公民館	100円
荒川けんこう班	脳いきいき　等	不定期	午前中		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	長松会館	無料
ウォーキング班会	金生山を登る	第4土曜日	9時～11時	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	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	旧早野邸 セミナーハウス	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	偶数月		介護センターしずさと	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1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2金曜日	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金曜日	10時～11時半	江東地区センター	無料
愛サンサン笑いヨガ	笑いヨガ	第1・3木曜日	10時～	垂井中央公民館	300円
健康ヨガ不破	ヨガ	第1火曜日	13時半～15時	垂井町特別養護老人ホーム いぶき苑　別館花ホール	500円
川西班	スクエアステップ等	第3火曜日	14時～15時	神戸町川西　個人宅	100円
更屋敷班	スクエアステップ等	第2・3水曜日	13時半～14時半	神戸町更屋敷　個人宅	100円
上新町班	スクエアステップ等	第4水曜日	15時～16時	神戸町上新町公民館	無料
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
スクエアステップクラブ	スクエアステップ・茶話会	第2・4木曜日	14時～15時30分	池田町中央公民館	100円
笑いヨガ班	笑いヨガ、スクエアステップ いつでもげんき読み合わせ	第3日曜日 不定期	10時～11時半 14時～15時半	養老町広幡公民館	無料
けんこうカフェ班	笑いヨガなど	第2日曜日	10時～12時	平田町ふるさと会館	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～	ふれあいセンター	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	9時半～	海津市働く女性の家	無料
なごみ班	パーキンソン症の患者の会	３カ月に１回	11時半～13時	ココペリ	無料 食事代 実費