

笑顔いっぱい 😊 元気いっぱい 😄 大垣南支部

班王会～げんきひろば～

1月17日(金) 10:00～11:30

2月7日(金) 江東地区センター

3月6日(金)

(大垣市浅草2-10)

※ スクエアステップ

※ 健康チェック



もちもの 汗ふきタオル・飲み物

どなたでも参加できます

お友達を誘って遊びに来てください

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クササイズです

問い合わせ

西濃医療生活協同組合 0584-92-3268

(大垣南支部 黒田 090-8555-0817 スクエアステップ指導員)



医療生協

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