



西濃医療生活協同組合  
赤坂支部

## 健康サロンのご案内

### 「介護の世話にならないために」 3回目 「膝痛、腰痛予防について」

講師 堀向 新之介 理学療法士  
(しずさと診療所リハビリ部)

日時 11月17日(木)10時より

場所 旧早野邸セミナーハウス



講師による沖縄の三線、島唄などの披露があります。ご期待を。  
どなたでも自由に参加できます。お気軽に会場へお越しください。

## 赤坂支部 紅葉ハイキングのご案内

毎年恒例の紅葉ハイキングを金生山明星輪寺境内で行います。

日時 11月19日(土)10時より お弁当持参 雨天中止

場所 金生山明星輪寺境内廻り

集合 赤坂地区センター南側駐車場

(申し込み不要。時間迄に駐車場へお越しください)



## 班会のご案内

●ヨガ班会 11月10日(第2木)、12月1日(木)10時より旧早野邸セミナーハウス

●スクエアステップ班会 11月15日(第3火)、12月13日(火)10時より旧早野邸

●ウォーキング班会 11月19日(土)10時(紅葉ハイキング合同)雨天中止

12月17日(土) 9時より(赤坂地区センター南側駐車場集合) 雨天の場合24日(土)

●昼飯ヨガ教室 11月16日(水)、12月21日(水) 14時より 昼飯2区自治会館

問合せ 日比 090-3959-2727

健康サロン、紅葉ハイキング、班会共どなたでも自由に参加できます。会場、集合場所にお越しください。

問合せ 宇津 91-2379 玉井 91-7422 高瀬 71-4409