



医療生協

西濃医療生活協同組合 西支部 班会

みんなでわいわい、ガヤガヤ楽しい広場



手軽な老化予防

楽しく広場

日時： 毎月第1土曜日 午後1時半～3時
 会場： 組合員活動室しずさと診療所北（プレハブ）
 講師： 長谷川 賢治先生（理学療法士・鍼灸師）
 持ち物： マスク、飲み物
 参加費： 100円（4月から）
 問合せ： 齋藤 090-4860-4505



年齢と共に、呼をする器機能が低下します。また、口の機能と飲み込む機能（嚥下）も低下します。そこで、今年は、呼吸と口の老化予防を一年間のテーマに、習得しましょう。



スクエアステップ

日時： 毎月第1水曜日 10時～
 会場： 長松上町公館
 参加費： 無料
 問合せ： 追立 090-7025-0522

日時： 毎月第3火曜日 10時～
 会場： 組合員活動室
 参加費： 無料
 問合せ： 齋藤 090-4860-4505

荒川けんこう班

日時： 毎月第2火曜日 10時～
 会場： 個人宅
 参加費： 無料
 問合せ： 中尾 090-4260-8148

健康ヨガ

新しい班会です。

日時： 毎月第4水曜日 10時～
 会場： 綾里地区センター（和室）
 講師： 野村みちる先生
 参加費： 500円
 問合せ： 齋藤 090-4860-4505