



医療生協の班会

いつまでも
自分らしく!!

大垣市

班名	支部	場所	内容	定例日	時間
楽らく広場	大垣西	組合員活動センター	健康講座・体操	第1土曜	13:30-15:00
荒川けんこう班	大垣西	組合員宅	脳いきいき など	不定期	午前中
健康ヨガ班	大垣西	綾里地区センター	ヨガ	第4金曜	13:30-15:00
健康マーじゃん	大垣西	組合員活動センター	マーじゃん	第1木曜	13:00-15:00
ウォーキング班	赤坂	赤坂地区センター 南駐車場集合	金生山を登る	第3土曜 ※雨天第4土曜	9:00-11:00
健康サロン	赤坂	青墓地区センター	参加者でテーマ決める	奇数月第3木	9:00-11:30
ヨガ班	赤坂	青墓地区センター	高齢者に優しいヨガ	第1木曜	10:00-11:30
うるう てくてく	宇留生	歴史散策などウォーキング		不定期	
さつき班	宇留生	組合員宅	脳いきいき など	第4火曜	10:00-11:30
げんきの会体操班	大垣中央	老人福祉センター	健康体操	第3木曜	10:00-
カフェげんき	大垣中央	組合員宅	おしゃべり班会	第2木曜	10:00-
おしゃべりサロン花の木	大垣中央	組合員宅	おしゃべり班会	第4木曜	13:30-
はりんこ班	大垣東	組合員宅	脳いきいき	不定期	14:00-15:00
げんきひろば	大垣南	江東地区センター	シルバーリハビリなど	第1木曜	9:30-10:30

垂井町・神戸町・養老町・海津市

班名	支部	場所	内容	定例日	時間
健康ヨガ不破	不破	ワイワイプラザ垂井	ヨガ	第1・3木曜	13:30-15:00
笑い脳トレ	不破	ワイワイプラザ垂井	笑いヨガ・脳トレ	第1木曜	10:00-
お茶班	神戸	組合員宅	お茶・おしゃべり	第4日曜	13:30-
けんこうカフェ	西濃南部	海津市海津図書館南庭	笑いヨガ など	第3日曜	10:00-11:00
養老ポールウォーキング	西濃南部	養老町ふれあいセンター	ポールウォーキング	第1・3水曜	10:00-
海津ポールウォーキング	西濃南部	海津市働く女性の家	ポールウォーキング	第2火曜	10:00-

定例日は変更することもあります

問合せ先 西濃医療生協 組合員活動部 松岡（携帯：090-1989-4254）

電話：0584-92-3268 FAX：0584-93-1169

おしゃべり会から健康づくりまで「こんなことやってみたい」を実現する班は、
 ①お友達（組合員）3人以上で「班」を登録 ②班会の内容、日程・場所を決める ③
 医療生協に連絡 これだけで班会開催できます。
 組合員活動部が班づくりから班会開催までご相談に応じます。お気軽にお尋ねください。



運動しながら
脳トレできます!!

スクエアステップ班会

スクエアステップとは

高齢者の転倒予防・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新しいエクササイズです。どなたでも参加出来ます。お友だちと一緒に気軽に参加してください。



持ち物

- ・汗拭き用タオル
- ・飲み物

服装

- ・動きやすい服装
- ・靴下着用

大垣市

班名	支部	場所	定例日	時間
スクエアステップ長松班	大垣西	長松上町公民館	第1水曜	1000-11:30
スクエアステップ楽しく広場班	大垣西	組合員活動センター	第3水曜	13:30-15:00
スクエアステップ班	赤坂	青墓地区センター	第4木曜	1000-11:00
うるうるんるん	宇留生	青墓地区センター	第3水曜	13:30-14:30
スクエアステップ班	大垣中央	老人福祉センター	第1木曜	1000-
今日も元気だ	大垣北	中川地区センター	第3水曜	1000-11:00
名水班	大垣東	組合員宅(加賀野)	第3日曜	1000-11:30
げんきひろば	大垣南	江東地区センター	第1木曜	9:30-10:30
牧田班	西濃南部	組合員宅(上石津町牧田)	第3木曜	1000-11:30
上石津スクエアステップ班	西濃南部	上石津町悠楽園	第2月曜	13:00-14:00

垂井町・神戸町・安八町・池田町・養老町・海津市

班名	支部	場所	定例日	時間
関ヶ原小池班	不破	組合員宅(関ヶ原町)	第2・4水曜	14:00-15:00
組合員より処“ふわのさと”	不破	垂井町地蔵	第1水曜	10:00-11:00
上新町班	神戸	神戸町上新町公民館	第4水曜	14:00-15:00
川西班	神戸	神戸町ふれあいセンター	第3火曜	14:00-15:00
安八班	神戸	安八町中央公民館	第2木曜	13:30-14:30
神戸中沢班	神戸	神戸町ふれあいセンター	第2木曜	13:30-15:30
ステップエクササイズクラブ	揖斐	池田町中央公民館	第2・4水曜	14:00-15:00
広幡班	西濃南部	養老町 広幡公民館	第2・3日曜	10:00-11:30
スクエアステップ海津	西濃南部	海津市みかげの森しもたど	第4火曜	10:00-

定例日は変更することもあります

問合先 組合員活動部(松岡)(携帯:090-1989-4254)

電話:0584-92-3268 FAX:0584-93-1169)

【裏面もご覧ください】スクエアステップ以外の班会は裏面に掲載しています。