

## 宇留生支部総会と健康講座のご案内

日頃、医療生協の取り組みにご協力いただき、ありがとうございます。さて、宇留生支部総会と健康講座をおこないます。お誘い合わせてお出かけ下さい。

**と き** 5月24日(日) 9時30分～12時00分

**と ころ** 青墓地区センター 会議室

### ◎9時30分から支部総会

医療生協でやってほしいこと・やってみたいこと、いっしょに出しませんか。

### ◎10時～11時 健康講座

**内 容** スクエアステップ

**講 師** 玄 瞳 (スクエアステップ協会指導員)

スクエアステップは、**転倒予防・認知機能の改善**が期待できるエクササイズです。運動が苦手な方、体力に自信がない方、もちろん未経験な方も大丈夫。皆さんと楽しいひと時を過ごしましょう。参加費無料また、予約不要です。なお健康講座終了後、茶話会を開きたいと思っています。組合員さん以外の方も参加できますので、お友達もご一緒にご参加ください。

<問い合わせ先> 宮川恵子 (090-7954-3423) 安齋 (09084735015)