

# ほほえみ

2020年12月15日 NO.307

組合員総数 5,965名

出資金総額 168,673,940円

発行：しが健康医療生活協同組合 機関紙委員会

事務所：滋賀県栗東市小平井3丁目1番27号

〒520-3034 こびらい生協診療所内

TEL 077-574-8522 FAX 077-574-8799

## 11月14日、生協講座



みんなで  
健康ウォーキング!

## 葉山川沿いをみんなで レッツ、ウォーキング!

11月14日、生協講座で「健康ウォーキング」を行いました。当日は晴天に恵まれ、11月とは思えない程の暖かさの中ウォーキングを実施、16名の組合員さんが参加されました。

健康運動指導士の久木田先生に講師をお願いし、運動を始める前のウォーミングアップ、ウォーキングするときの注意すること、クールダウンなど分かりやすく説明していただきました。

「一人で歩くと疲れるけど、皆で歩くと楽しいですね～」 「運動の専門家からウォーキングのポイントを教えてもらいとても参考になった」 コロナ禍で外出する機会も少なくなっている中、心身リフレッシュにもつながったことと思います。 (生協本部：山崎)



参加者全人で、ウォーミングアップの体操から・・・

一人はみんなのために、みんなはひとりのために