

ほほえみ

2021年12月15日 NO.319

組合員総数 5,930名

出資金総額 167,207,794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

生協講座 11/13 (土) 14時~15時

健康ウォーキング



11月13日、快晴の下健康ウォーキングをおこないました。

健康運動指導士の久木田先生を講師にお招きし、ウォーキング前の準備運動から丁寧に説明してもらい、皆さん入念に体を動かされていました。ウォーキングが始まると、皆さん歩くのが早いこと！コロナで運動不足が心配される中、皆さんはその心配も無用でした(笑)「みんなと一緒に楽しく歩けました」「事前・事後の運動って本当に大切なんやね」と参加者より。皆さんいい汗をかかれましたね！

一人はみんなのために、みんなはひとりのために