

[2024年1~3月 運動教室参加者募集]



お気楽ビクス(立位での運動)

- ・息がはずむ位の運動・速歩ペースが目安
- *持ち物 ヨガマットかバスタオル



ナイスビクス(座位での運動)

- ・膝痛持ちの方
- ・早歩きが苦手な方
- ・膝に負担をかけずに大腿前部の強化
- ・じっくり体を動かしたい方

募集案内

場所：生協ホール

日時：2024年1/10・24、2/14・28、3/13、27

◎お気楽ビクス：①9:15~10:00
②11:15~12:00

◎ナイスビクス：③10:15~11:00

対象：しが健康医療生活協同組合の組合員および家族で、6回とも参加できる方

定員：①②③とも各12名（オーバーした場合は抽選）

*前回落選者を優遇します

受講料：1500円（初回時に納めていただきます）*持ち物は飲み物（水・お茶）*

申込み：2024年1/5（金）までに生協事務局まで電話か、直接申し込んで下さい。

生協講座

介護保険の使い方・申し込み方法など

2024年1月13日(土) 午後2時~3時予定

ところ

にじの家サロン

テーマ

介護保険の申し込み、利用方法について

こうし

こびらい居宅のケアマネージャーさん

参加費

100円

介護保険、いざ使うとなると「どうしたらいいの」と、わからない事ばかり、基本的な使い方の手順だけでも、お話をききたいです。



参加を希望される方連絡はこち
(077-574-8522 医療生協事務局)

=しが健康医療生活協同組合 こびらい健康づくり委員会=