

【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：① 9：15～10：00

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

参加を希望される方連絡はこちら
(☎077-574-8522 医療生協事務局)

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、お話がききたいです。



=しが健康医療生活協同組合 こびらい健康づくり委員会=