ときわ支部ニュ～ス!!

みえ医療福祉生協・四日市　ときわ支部　２０１６年４月号

こんにちは！ときわ支部です！
桜の花も咲いて、お出掛けしたい季節になってきました。
お隣の方に声を掛けて、川沿いの花見に行ってみませんか・・・

＊＊　「第６回　ときわ支部　支部総会」の開催　＊＊

◇日時：２０１６年4月２３日（土）１０：００～１２：００

◇場所：常磐地区市民センター会議室　（２階　第１会議室）

★支部総会後、「コグニサイズ」講習会を開催します★

＊「コグニサイズ」とは、コグニッション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた造語。頭を使う課題と、体を動かすことを同時に行うことで、脳と体の機能を効果的に向上させることを狙います。　（当日は１０：４５頃～行う予定です）

＊大勢の組合員の方に参加いただき、支部運営や医療生協への要望やお声を聞かせてください。新しい企画をどんどん増やしていきたいですね。

【貯筋体操 1】メイツ四日市　毎月第3火曜日

4 月 19 日(火)　13:30～15:00 頃

健康チェック(血圧測定・体組成測定)毎回やります
場所:メイツ四日市　集会所(西松本 2-8)やまや酒店横

＊赤堀の伊藤さん宅で、長い間開いていたものを、地区市民センターの会議室に場所を移して続けることになりました。会場も広くなりましたので新たに名称も「コスモス」としてはじめます。初めての方も是非お越しください、今までの方も続けて参加してください。

【貯筋体操　２】健康づくりクラブ・コスモス

毎月第４水曜日開催していきます

4 月 27 日(水)　13:30～15:00 頃　＊詳細は裏面チラシ参照

健康チェック(血圧測定・体組成測定)毎回やります
場所:常盤地区市民センター2階　第一会議室

体操の後、認知症予防になればと、脳トレ・コグニサイズを楽しくしています。

：連絡先：
大井手２　小黒千鶴
059-351-0666
メイツ四日市　板倉朝子
090-5038-5074
コスモス　吉岡　眞
059-351-0426
高松明美
059-352-5197
組合員活動部　桐山
059-330-0808