あがたＮＥＷＳ

２０１９年７月号
発行；事務局
杉本知己

◎8 月 27 日(火曜) 14:00～16:00　あおぞら３階

「夏の映画上映会」を、行ないます。ヒューマニズムと戦争を題材としたものを予定しています。作品を通して、平和のうちに生きることの意味や、家族、人々のつながりなど思い起こす機会になればと思います。多くの方の参加をお待ちしています。

◎**貯筋班会のお知らせ**（毎月第１土曜　10：00～11：00）ひまわり　於て。

体幹ストレッチ体操で立姿美ＵＰ↑転倒予防の下肢筋力トレーニングもおこないます。毎回健康チェック実施。血糖値の改善や、コレステロールの低減に効果ありと「ためしてガッテン」で紹介されたスクワットも実施中。

７月６日、８月３日、９月７日･･･

「棒びくす」定例班会

７月 25 日（第４木）　13：30～14：30

いくわ診療所奥の建物「あおぞら３階」です。

棒を使った、筋トレとストレッチ体操です。１時間程ですが、専門のインストラクターの先生が行ないます。先生は体の解説もしながらレッスンするので、納得しながら進めます。近頃は機械を使ったトレーニングが盛んですが、この“棒びくす”、１時間で効果が実感できます。しかも、自宅でもちょとした時間で、ピンポイントの筋トレやストレッチが出来ます。若い方から中高年の方まで、幅広くトレーニングできるのも特徴です。リラクシゼーションも　行なうので安心ですよ。　**組合員は 500 円です。（一般 700 円）**

◎棒びくすの後に、秋の行事企画委員会に参加できる方も募集中！

（330）0808／杉本まで