えがお

みえ医療福祉生協四日市地域、坂部支部ニュース　　2019年7月1日

大沢台、坂部が丘、坂部台、西坂部、東坂部、山の一色

７月お買い物班会　　７月４日（木）

❤お独り暮らしで、遠くまでお買いものがご不自由な方、お手伝いします。
❤行先・・日永カヨー
❤時間、場所・・坂部が丘中央集会所に集合、朝　10時　出発
❤お問合わせ・・☎　萩原　３３１－8192　丹賀　３３２－４３１９

～今回は、お知らせが間に合わない方もいらっしゃると思います。申し訳ありません。～
～先月はお弁当を買って、両が池で初夏の緑を楽しみながらの昼食でした。美味しかったです。～

～ノルディックウォーキング班会～

7月、8月お休みです。9月　から始めます：（坂部が丘３丁目公園で、軽くストレッチとウォーキング）

～楽しく元気を取り戻す集い～

7月　7日（日）10時～坂部が丘4丁目集会所　簡単ストレッチ、季節の歌、頭の体操など楽しみます。

～三八市健康チェック～

7月　23日（火）　12時～　坂部が丘３丁目公園で、血圧チェック、握力測定します。ぜひお寄り下さい。

～リハビリよろず個別相談会～好評です！

＊　上記の～楽しく元気を取り戻す集い～の７日、同じ場所で１１時　＊

腰が痛い、膝が痛い、肩が痛い、家の段差が困る。老化を予防するにはどんな運動をしたらええの？杖や歩行器はどんなもの使ったらええの？こんな症状の時は何科に受診したらええの？など四日市訪問リハビリ連絡協議会のリハビリスタッフがお答えします。（無料）（都合によりお休みの時あります。）
四日市訪問リハビリ連絡協議会　代表者　徳力　康治　電話　０５９－３３３－６７５６

健診送迎班会　・・・　７月　12日(金)

集合場所・時間　：　坂部が丘中央集会所に　昼　３時半

お申込み：７月9日(火)までに、上記の萩原、丹賀まで。

いくわ診療所まで送迎します。ぜひこの機会に。

♡受診券届きましたか？　年に１回は、健康診断を受けましょう！
♡自分の体の事をもっとよく知って、いつまでも元気に過ごしたいですね。
♡持ち物・・健診受診券・受診料・国民健康保険証・質問表（水分もお忘れなく）

～詳しくは、受診券と一緒に郵送された用紙をご確認下さい～