

魚住支部ニュース



2019.3.2

2019 魚住支部 春の集い

日時：5月11日(土曜日) 13時30分～15時30分

会場：ひまわり診療所 2階生協会館

講演：「いつまでも元気に！フレイル予防の運動」

講師 神戸協同病院 元田 好彦（理学療法士）



多数の参加をお待ちしております。

笑いヨガ5つの効用

- こころが元気になる
- からだが元気になる
- 脳が元気になる
- 仲間ができる
- どんなときにも笑える



- ひとりでも笑えば楽しくなれる
- あなたと笑えば親しくなれる
- みんなで笑えば仲間になれる
- いっしょに笑うたびに、つながりが深まる

笑顔あふれるまちづくりは
あなたの笑顔から



#班会だより

フラ♡フラガール	フラダンス	3/6 4/3 4/17 (水)	14:00～15:30	ひまわり診療所
のびのび	ゆっくり体操	3/13 4/10 (水)	10:00～11:30	ひまわり診療所
キラ☆キラ	体操	3/13 4/10 (水)	14:00～15:30	ひまわり診療所
ぐんぐん	ウォーキング	3/14 4/11 (木)	10:00～11:30	金ヶ崎公園
あゆみ	認知症予防	3/20 4/17 (水)	10:00～11:30	清水ヶ丘自治会館
うきうき	発声練習 音読	3/27 4/24 (水)	14:00～15:50	ひまわり診療所
脳イキイキ	認知症予防	3/25 4/22 (月)	14:00～15:30	ひまわり診療所
よっさこい	よさこいおどり	3/14 3/28 (木)	16:00～17:30	ひまわり診療所
ピンポン	卓球	3/1(金) 3/18(月) 4/5(金) 4/15(月)	13:30～15:30	ひまわり診療所
うふふ	ラフターヨガ	3/23 4/27 (土)	10:00～11:00	清水ヶ丘自治会館
ぽっかぽか	介護家族会			ひまわり診療所
青春うたごえ	歌声・カラオケ	4/28 (日)	14:00～17:00	ほのぼのの郷

※ お問い合わせは お近くの運営委員またはひまわり診療所 広田まで(☎941-5725)



ふたみ

支部ニュース

新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。

昨年は出資金、署名、班会への参加、その他さまざまな活動にご協力いただきありがとうございました。

さて本年ですが、消費税が上がります。また75歳以上の高齢者医療費窓口負担が原則2割に引き上げられようとしています。軍事費もどんどん増えています。

春には統一地方選挙、夏には参院選挙があります。安心して暮らせる世の中にするため大切に考えましょう。

本年もどうぞよろしく願いいたします。

(二見支部長 藤岡 淑子)

素晴らしかったコンサート

12月9日ほのぼのの郷で行われました。170人以上の参加で会場は満杯、熱気ムンムンでした。

昨年に引き続きアンコール出場の二見中学校合唱部の若々しい歌声。最後にみんなで合唱しました。明石シンフォニックバンドの軽快な演奏、おなじみの曲に耳をかたむけ、心躍る演奏を楽しみました。

おみやげのサンタクロースは手作り班の皆様が中心になって作っていただきました。また緑色のプログラムはひまわりの職員と実行委員の皆様が作っていただきました。ありがとうございました。



今後の予定

新春のつどい 2019年1月20日 日曜日 13時～16時

講演 富田 宏浩氏 子午線ホール アスピア明石

明石のロウバイ巡り 2月5日 火曜日 10時 JR明石駅集合