

2024年7月 松井支部 ニュース No. 371

発行：医療生協さいたま・松井支部運営委員会

連絡：八木 2998-6809、久保 2998-4071

医療生協の

くらしの学校 始まります

医療生協のくらしの学校は地域の皆さんが、安心して暮らしていくうえで役に立つ情報を得ていただくことを目的としています。学生になったつもりで楽しく学びませんか？

第1回 7月20日(土) 13:30~15:30 会場<<杏>>こぶし町 20-29

『家族が介護状態に…』～知って安心 介護の話～

講師:老人保健施設さんとも 竹本耕造事務次長 定員 15名

※講座は第4回で終了です、受講料：組合員は無料、未組合員は1500円
お申し込みは、支部運営委員まで。

健康デイ ・ 『体力測定』のお知らせ

7月24日「水」 会場: コーププラザ所沢 10:00~11:00

松井支部では「トコロン元気 100歳体操」を毎週水曜日に実施しています。市の高齢者支援課が介護予防の一環として奨励していて、定期的に効果の測定と共にアドバイスがあり、今回は『体力測定』をお願いすることになりました。体力に不安が」という方、「体操をいつもしているから大丈夫」という方、測定してみませんか？ 簡単な測定です。

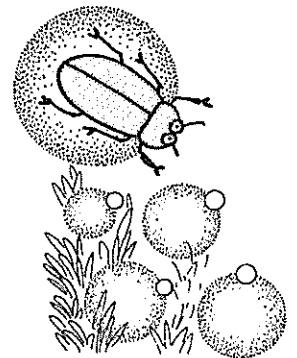
杏だより

- ◆ 健康マージャン 毎週月・木曜日 13:00~
- ◆ DVDを見る会 7月30日(火)13:30~
- ◆ <<杏>>カフェ 毎月第4金曜日 13:30~

7月のDVD

「おもかげ」昭和の激動の時代を孤独とともに生き抜いた男の感動の物語

中村雅俊 竹脇節子 他 原作 浅田次郎





このひととまれ 113回

三鷹駅～井の頭公園へ 山本有三記念館～井の頭公園

三鷹駅南口から、玉川上水沿いに
いほらく歩くと、右手に2階建ての本格的
洋風な建物が見えてきます。

◎日程 7月23日(火) (雨天中止)

◎集合場所 こぶし団地バス停 8:40分
8:46分 → 所沢駅行きバス

所沢駅 → 東村山(のりかえ)

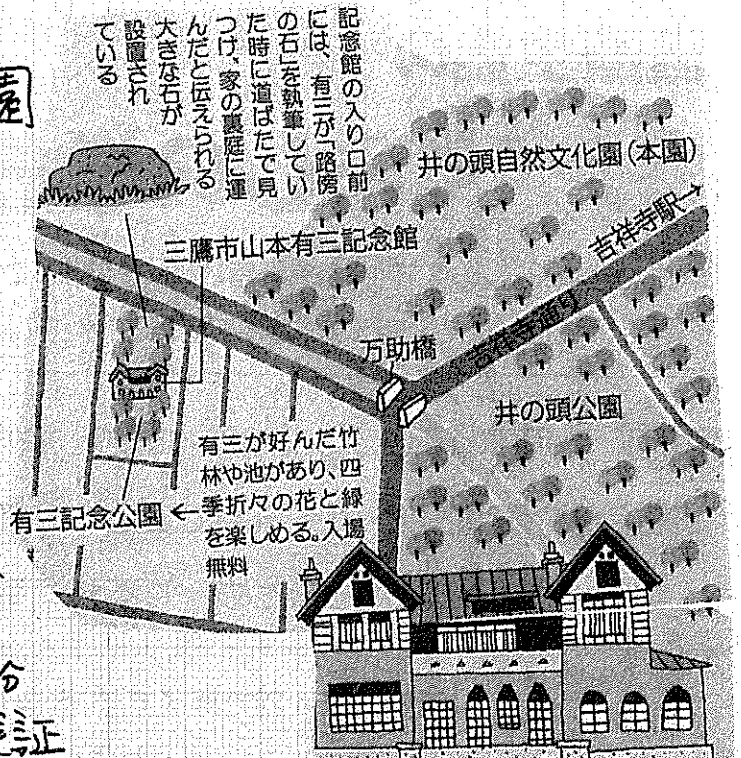
国分寺 → 三鷹(下車)南口から徒歩12分

◎持ち物 飲み物、メダル、帽子、保険証

◎昼食～現地できがします

※体調には充分お気を付け下さい

◎連絡先 080-8170-6820(久保) 080-6645-1949(篠田)



【問い合わせ】三鷹市山本有
三記念館 ☎0422(42)6233
月曜休館、土日祝日の午後
1～4時にボランティア
解説あり

トコロん元気百歳体操

7月予定 10:00～11:30

7月3日(水) こぶし自治会館

7月10日(水) " "

7月17日(水) " "

7月31日(水) 5団自お休みです

体力測定を市より見えて
実施します

7月24日(水) 10:00～11:30
コ-フプラザ

日頃の体操の効果は、アツク
していることでは、

無理のないように行いましょう