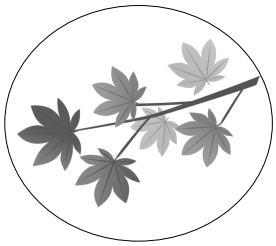
東富岡だより



東富岡支部の地域は、下富、中富、中富南です　連絡先：武田（04-2942-4817）



10月末に夏日があってびっくりしましたが、でももう11月、朝晩冷え込むようになってきました。いつになくインフルエンザの流行が早まっているようです。体調に十分気をつけて、お過ごしください。

東富岡支部　健康まつり 開催しました！





10月8日（木）埼玉西協同病院会議室にて、東富岡支部健康まつりを開催しました。

例年のように骨密度検査、血圧測定、握力測定、トルトによる歩行分析を行ないました。

歩行分析では、歩く速度、体の左右のバランスなどを調べてもらい、自分なりの正しい歩き方を考えることができました。

その後、秩父から来られた野口久恵さんの指導で「笑いヨガ」をやり、心も体もリラックスできました。「笑いヨガ」は今年で3回目、楽しい時間を過ごすことができました。参加された方、協力してくださった方、ありがとうございます。

＜お知らせ＞

予約・問合せ：柴田（☎070-2154-7354）



☆西部地区　ボッチャ大会(県大会の予選)
11月30日（月）13：00～　埼玉西協同病院　新館3階

☆キッズ　お仕事体験会（対象年齢:年中さん～）
11月14日（土）10：30～12：00　埼玉西協同病院新館　1階
参加費：無料　定員20名　子ども食堂開催日　当日限定　テイクアウトOK

☆そば打ち体験会　11月25日（水）9:30～12：00　老健さんとめ　4階会議室
10名まで　参加費：1000円

☆ミニ門松づくり体験　12月4日（金）10：00～12：00
埼玉西協同病院　ゆるっと　20名まで　参加費：500円

郵便大腸がん検診のご案内

◇大腸がんはがん発生部位上位
2021年、埼玉県において男女ともに、がん発生部位の２番目に位置しているのが「大腸（結腸・直腸）」です。
埼玉県の大腸がん検診受診率は６．７％と低く、多くの人が検診を受けることが重要です。
大腸がんの早期は自覚症状が少なく、大腸がん検診を受けることで早期発見につながります。

◇組合員対象　大腸がん検診が受けられます
医療生協さいたまでは、組合員を対象に郵送大腸がん検診を実施しています。年に１回、この機会にぜひ大腸がん検診を受診しましょう。

期間：2026年12月～2027年２月末
金額：1,610円
申込：本部けんこう文化部　048-294-6111
メールでも申し込みできます↑

ゆるっとのイベント

★なかとみトコフィット（元気百歳体操） 毎月第１．２．３．4水曜日13：30～

★ゆるっと市　毎月第２水曜日　10：30～12：30

★さんとめ・キララ（多世代食堂）
毎月第２土曜日　１１：30～13：00
大人　300円、子ども　100円　　先着50食
要予約　毎月1日から電話受付開始
柴田（070--2154-7354）



★ゆるっと麻雀クラブ
毎月第１，３，４金曜日　12：45～16：00

★パソコン道場　**参加費　200円**
毎月第１木曜日　13：00～16：00
毎月第３木曜日　10：00～13：00



さんとめホームのイベント

★つながるカフェ
毎月第４金曜日　　14：00～15：30　参加費　100円　　予約不要
11月のイベント：クリスマスリース作り