



Healthy!

[発行] 2017年3月

医療生協さいたま
入間市支部運営委員会
(2962-5180)

支部ニュース
No. 268

いるま

「2016年度支部総会」開催のお知らせ

今年度も残りわずかとなりました。下記の日程で支部総会と医療懇談会を開催致します。

1年間の振り返りと来年度に向けてご意見・ご希望など頂ければと思います。

午後に医療懇談会を予定していますので、午前・午後と参加して頂ける方は昼食を用意致しますので、運営委員までお知らせ下さい。沢山の御参加お待ちしております。

○日時 2017年3月27日(月)

*支部総会 10:30~12:00 *医療懇談会 13:00~15:00

○場所 東町公民館 2F 和室

○テーマ 「健康寿命を延ばそう!フレイル(虚弱)予防!」

※フレイルとは健康な状態から要介護状態になるまでの間の状態です。

報告

2月2日に開催した「減塩料理教室」は参加者24名で行ないました。様々な病氣予防に繋がる「すこしおメニュー」を参考にして、豊富な栄養素を持つ酒粕を使っての料理で、簡単で美味しく減塩が出来ると好評でした。



入間市支部元気ウォーク⑧

成城学園前・桜散歩から砧公園の桜へ

今年の桜散歩は成城学園前と砧公園の桜めぐりと致しました。当日のお天気具合で、見学場所を追加する事もあります。沢山の御参加お待ちしております。

○日時 2017年3月31日(金) 池袋東口 宝くじ売り場前 9:50集合

○行程 池袋→新宿→成城学園前→砧公園(バスにて)→用賀→新宿

(松澤 2962-0548)



今月のストレッチ

*東町公民館(2F 和室) 月曜日 13:30~ 3月6日、13日、

*コープ藤沢店 メイト室 土曜日 10:00~ 3月4日、11日、18日、25日(イキイキ会は休)