



Healthy!

支部ニュース
No. 273

いるま

[発行] 2017年9月
医療生協さいたま
入間市支部運営委員会
(2962-5180)

支部年間テーマ「地域に根ざそう、花咲かそう！」

“支部健康まつり開催のお知らせ”

今年も健康まつりを開催致します。

骨密度・塩分チェック・DP エアロや、お茶コーナーも予定しています。

班の方やお友達を誘いあって沢山の御参加お待ちしております。

尚、当日お手伝いをして下さる方を募集しています。宜しくお願い致します。

- 場所 コープ藤沢店 メイト室
- 日時 2017年10月14日(土) 13:00~15:30

* DP エアロ (いきいき・脳トレ・エクササイズ)

少しでも認知症を予防する為に、体を動かしながら脳を使う事が良いと言われています。“体操”と“脳トレ”を音楽に合わせて、楽しく皆で行なうものです。

* 塩分チェック (尿中食塩濃度測定)

ソルトペーパーを使って自分の数値を確認します。



7月バザー献品では沢山の御協力ありがとうございました。

8月26日(土) 西協同病院「平和報告会・コンサート」では献品して頂いた品物を、参加者が笑顔で購入して下さい、私達も又、笑顔にさせてもらいました。

8月29日(火) 所沢診療所；午前にはバザー。午後は報告・学習会が行なわれました。

暮らしのミニ知識

- ・乾めんを茹でる時、スプーン1本を入れると、吹きこぼれが防止できます。一度お試し下さい。

今月のストレッチ

* 東町公民館(2F 和室) 月曜日 13:30~ * コープ武蔵藤沢店 メイト室 10:00~

9月4日、11日、25日、(現在満員)

土曜日 9月2日、9日(いきいき会)、16日、30日(健康デー)