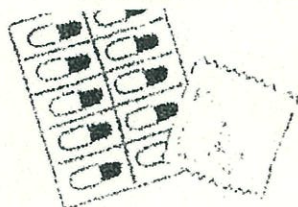


支部年間テーマ「地域に根ざそう、花咲かそう！」



薬と上手につきあおう

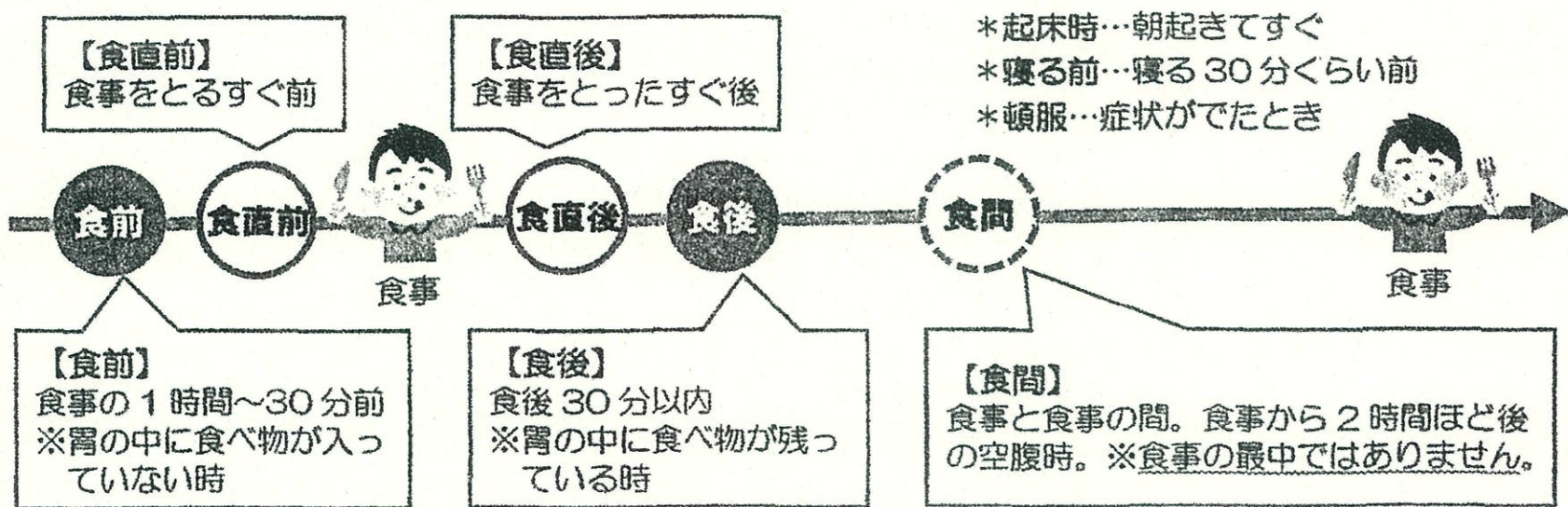


病気やけがの治療などで大切な役割を果たす「薬」。

薬の効果を安全に、そして最大限に引き出すために一番大切なことは、用法用量を守る正しい服用です。



薬を飲む時間・タイミングはいつ？



支部健康まつり

10月14日(土) 13:00～15:30 ユープ藤沢店 メイト室 お待ちしています!!

南沢湧水群と竹林公園を歩く

元気ウォークの季節となりました。今回は東久留米の南沢湧水群を訪ねます。「平成の名水百選」にも選ばれている湧水地と落合川周辺を歩きます。御参加お待ちしております。

- ・日 時 2017年10月19日(木) 東久留米駅改札口前 9時40分
 - ・行 程 東久留米駅→竹林公園→南沢氷川神社→湧水地→六仙公園→多聞寺→昼食 (この後、歩けるようであれば大円寺へ)
 - ・歩 数 12,000歩から13,000歩ぐらいです。ほぼ平坦です。
- 仏子 9:02 入間 9:06 武蔵藤沢 9:11

今月のストレッチ

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

10月2日、16日、23日、30日(現在満員)

土曜日 10月7日、14日(支部健康まつり)、21日、28日(健康デー)