



心身ともに健康に

「健美操」

私達の健美操は、始めは市の体操教室で一緒だった人達から始まりました。平成8年「こびらい診療所」の開院間もなく始まり、今年で28年続いています。

体操は「心・身体・呼吸」をモットウに呼吸法から始まり、それからリズム体操になります。最後にマットを使って呼吸を整えて1時間15分で終わります。当初から続けている人は3人になりましたが、最高齢は88歳、以下皆若い人(70歳台)6人です。

私事ですが私がこの年まで元気にいられるのもこの体操のお陰かな?と思っています。テレビで見ると腰痛体操など取り入れてやってもらっているのが素晴らしいことだと思います。

行事と会議の日程 (2024年~2025年)



<12月>

- 11日(水) 運動教室  
無料法律相談  
何でも相談会(要確認)
- 13日(金) クリスマスの花を届けよう
- 14日(土) にじの家サロン子ども食堂
- 16日(月) コープもりやま健康チェック  
折り紙でアクセサリーづくり
- 24日(火) かさひがしっこ子ども食堂
- 25日(水) 運動教室
- 29日(日) 建設運動訪問行動

<2025年1月>

- 6日(月) かさひがしっこ子ども食堂
- 8日(水) 運動教室  
無料法律相談  
何でも相談会(要確認)
- 11日(土) にじの家サロン子ども食堂

※無料法律相談の会場はこびらい診療所です。  
2025年もどうぞよろしくお願ひします

にじの家サロンは(毎週木曜日)



毎月第1・3・4火曜の10時~11時15分、会場はYMITアリーナ体育館で開催しています。

(健美操 重永 千晶)

先生も若い時から来て頂きもう14年、人が少なくて大変だった時間も続けて下さり、本当に感謝しています。とても良い仲間ばかりなので一度体験にいられますか?

ほほえみ句壇

晩秋の人混みを抜け待ち合わせ

大鷲の山本山の空に舞ふ

朝日受け湿りベンチの冬隣

いろどりを麓に下し冬隣

\*\*\*\*\*

新米や喜び集い味噌団子

稲森 善稔

向季 章楠 三醒 淑子

診療所・事業所の電話案内

- こびらい生協診療所 ☎077-553-9696
- こびらい居宅介護支援事業所 ☎077-551-6162
- 通所リハビリテーション ひまわり ☎077-551-6115
- 訪問看護ステーション なないろ ☎077-554-2390
- ヘルパーステーション なないろ ☎077-554-2841
- デイサービスステーション にじの家くさつ ☎077-514-7010
- しが健康医療生協 事務局 ☎077-574-8522