

貯筋運動とお口の体操 二つのお得「百歳体操」



令和5年7月から、コロナで中止していましたが「百歳体操」を再開しました。

フレイル予防のための貯筋運動。外出自粛生活が続く中で、貯筋が減りましたがコツコツと、少しずつ



行事と会議の日程 (2024年)



<8月>

- 14日(水) 何でも相談会
- 23日(金) かさひがっし子ども食堂
- 28日(水) 運動教室
にじの家サロン子ども食堂

<9月>

- 6(金) オレンジ会
- 10(火) ほほえみ作業
- 11(水) 運動教室
無料法律相談
何でも相談会(要確認)
- 28(土) ホール調整会議
ホール使用の関係で、委員会を9時30分から開始いたします。

※ 無料法律相談の会場は、こびらい診療所の2階です。

にじの家サロンは(毎週木曜日)



百歳体操DVDより

つ取り戻しましょう。お口の体操は、口腔機能の低下を防ぎます。二つもお得な「百歳体操」、気軽にきて下さい。こびらいの生協ホールで毎週金曜日、午前10時から開催しています。(坂田 好子)

ほほえみ句壇

孟蘭盆会煙二条の無縁墓
波の背に浮かぶ漁船の盆の月
盆の濃き影を眺めつ線香炊く
初盆や妣の教えを振り返る
腹を見せ守宮の獵場ガラス窓
梅雨の朝仰ぐ石垣高知の城

稲森 善稔
かほり
淑子
章楠
向季

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