

【2024年7~9月 運動教室参加者募集】

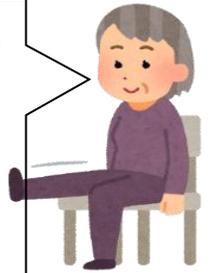


お気楽ビクス(立位での運動)

- ・息がはずむ位の運動・速歩ペースが目安
- *持ち物 ヨガマットかバスタオル

ナイスビクス(座位での運動)

- ・膝痛持ちの方
- ・早歩きが苦手な方
- ・膝に負担をかけずに大腿前部の強化
- ・じっくり体を動かしたい方



場 所：生協ホール

日 時：2024年 7/10・24、8/7・28、9/11、25

◎お気楽ビクス：① 9：15～10：00 ②11：15～12：00

◎ナイスビクス：③10：15～11：00

対 象：しが健康医療生活協同組合の組合員および家族で、6回とも参加できる方

定 員：①②③とも各12名（オーバーした場合は抽選）

*前回落選者を優遇します *新規の申し込みの方を優先します。

受講料：1500円（初回時に生協事務局までお持ち下さい）

持ち物は飲み物（水・お茶）

申込み：2024年7/5（金）までに生協事務局まで電話か、直接申し込んで下さい。

国民平和大行進が栗東（19日）～草津（20日）を通ります

1958年から毎年全国と広島・長崎をつないで行進を行っています。今年で67回目を迎えます。核兵器や戦争のない平和な世界を作るために、一緒に呼び掛けましょう。



栗東市役所(6月19日【水】)

13時集合・出発、
草津市役所 15時30分着

草津市役所(6月20日【木】)

9時集合・出発
JR 瀬田駅 12時到着

クスリのアオキ目川店
前14時頃に、行進隊の
接待（お茶・アイスな
ど）を行いますので、
ご協力お願いします。

生協講座 「長寿いきいき 口から始める健康づくり」

2024年7月20日(土) 午後2時～3時

ところ こびらい生協ホール

テーマ オーラルフレイル予防・口腔ケア

講師 草津市栗東守山野洲医療連携室
歯科衛生士・上船 須磨子さん

定員 20名まで 参加費 100円

★ワンポイント健康チェック講座
(握力チェック) も行います★



【参加を希望される方はこちらまで】

☎ 077-574-8522

医療生協事務局まで

【主催】しが健康医療生活協同組合こびらい健康づくり委員会