

## 健康長生体操

～陽気班～

健康で過したいという思いから作られた北医療生協のオリジナル・健康長生体操。誰でも、どこでも、いつでも出来て楽しいという体操で班を作ってはや7年に！5～7名でビデオを観ながら月2回体操をしています。今はちょい足しで足のヨガもやり、無理をせず、楽しくをモットーにポチポチやっています。ちょっと運動してみたいな！って思われる方、ぜひ一緒にやってみませんか？待っています。

(宮前東 加藤和子)



## わくわくハンドメイド

～毎週木曜AM10～12時 ゆうゆうルーム～

### ●布のリサイクル

家にある布や古着を持ちより、四人で始め、今は六人で各自好きなものを作っています。お手玉からブラウス・ポーチ・トートバッグ・サイフ・エプロン・クリスマスリース・お正月リース。今年の作品展にも出品しました。

どなたでも参加お待ちしております。ただしミシンはありません。

(西味鏡支部 小松清子)



## ハーモニカで楽しく健康に

～八王子支部わかばハーモニカクラブ～

ハーモニカをやりたいという組合員の思いからサークル班ができました。親しみのある曲を中心に合奏などを行っています。メンバーは7人になり、男性も見えます。

人によって経験に差はありますが、出来たばかりのサークルなので初心者でも入りやすいです。

わかばの里ひだまりひろばで毎月第1・3月曜の午前9時30分～11時に練習を行っています。興味のある方はぜひ見学にお越し下さい。

(八王子支部 小川弘美)



## バランスボール

### ●清里バラボ班

「何か運動をしたいなあ」と思っていた時に、やさしい指導者とバランスボールに出会いました。これだったら、私でも続けて出来るかなあと思いました。

初めは先生が自分に合ったボールを選んで下さって、ていねいに教えて下さいます。脳トレなど曲に合わせてボールをはずませながら、楽しくやっています。終る頃は、身体がポカポカ、笑顔になって終わります。

(清里バラボ 小塚須奈子)



### ●トマトサークル

バランスボール体験のお試し教室を開き大好評で、早速東部訪問看護ステーションホールで始めました。毎月第2金曜日の午後開催しています。14人のメンバーで行っています。トマトを食べて美しく、元気なところからだを作ろうと「トマトサークル」と名付けました。

(名東区 中川勢津子)



さあ、あなたもサークルに参加してみませんか？

健康でいたい！みんなと同じ趣味を楽しみたい！みんなに会うのが楽しい！こんな思いでできたサークルが地域にたくさんあります。体操やバランスボールなどの健康づくり。ハンドメイドや絵手紙。ハーモニカやうたごえなど様々なサークルがあります。こんなサークルに参加したいのだけどどんどんどんご連絡ください。お待ちしております。

北医療生協事務局(組織担当課)   
TEL: 052-914-4554   
\*イベント一覧QRコード\*   
<http://kita.coop/member/event>