

楽しいこと一緒にしよう!



大腸がんチェック

北医療生協のサークル紹介

北医療生協には、各地域で「健康づくりを楽しみながら実践」しているサークルがたくさんあります。今回は、2つのサークルをご紹介します。

サークルでは、合わせて健康チェックを行うことも多く、日頃の成果を楽しみに活動を行っています。また、自分達が健康になるだけでなく、地域全体で「楽しいとirikumiをしたい」ということで始めたサークルもあります。この秋、お近くのサークルに参加してみませんか？

男の料理教室

第4土曜日

あじま診療所 ゆうゆうルーム
参加者 8～12名



きっかけは料理が苦手な方(特に仕事をしていた男性など)も料理を楽しめたらと思いスタートしました。これまで、かつ丼やハヤシライス、グラタンにオムライスなどを作ってきました。

男性が家庭でも料理ができる様にこれからも応援していきます。



北病院・わかばブロック バランスボール

場所：上飯田ワイワイルーム
第2水曜日(初級編) 午前10時～正午
第4火曜日 午後2時～4時

場所：わかばの里 4階わかばホール
第3水曜日 午後1時30分～2時30分



北医療生協にはバランスボールで健康づくりをすすめているサークルが各ブロックにあります。足の筋肉や体幹を楽しく鍛えられると好評です。「1か月に1回日頃から動かさない筋肉を動かして、とても気分がよくなります」皆さんが参加される理由も様々で、まずはバランスボールで楽しく体を動かしてみませんか？

※北医療生協では、サークルの中で健康チェックを行っているところもあります。

各地域のサークル・健康チェックについての問い合わせは 北医療生協事務局 052-914-4554 までご連絡ください