2015年 11月号

こすもす East ニュース 北部東支部

富洲地区・富田地区・大矢知地区・八郷地区

ポストサン
いつもありがとう
ございます

朝夕は冷え込むようになり、秋らしくなってきた今日このごろです。
今年も残すところ2ヶ月となってきました。風邪などひかぬようにお気を付け下さい。

≪ 伊坂台班会 健康チェック ≫

伊坂台で、健康チェックを行い、健康づくりをしましょう。
どなたでも参加できます。多くの方の参加をお待ちしています。

日時：11 月７日（土）
　　14：00～15：30
会場：伊坂台集会所（伊坂台２丁目）
　　※足のない方、ご連絡下さい
内容：コグニサイズと健康チェック
　　（血圧・体組成測定）
学習：認知症の理解と対応の基礎、役に立つ実技少々。
　　講師　いくわ診療所　水町看護師
　＊11 月の健康体操教室はお休みします。

☆ 伊坂ダム健康チェック　今後の予定 ☆

11 月 10 日（火）　11 月 24 日（火）
12 月８日（火）　12 月 22 日（火）

時間　９：３０～１１：００頃（雨天中止）
場所　伊坂ダム
内容　血圧測定、体組成測定、健康相談など

★１１月８日（日）に伊坂ダムで開催される
八郷フェスタの会場でも健康チェックを行い
ますので、寄ってみて下さい！

☆ 健康チャレンジ・ウォーキング大会 ☆

第 10 回　11 月 27 日（金）こもの県民の森
第 11 回　12 月８日（火）　伊坂ダム
時刻　各回とも　１０：３０～１１：３０頃
　　（雨天中止とします）

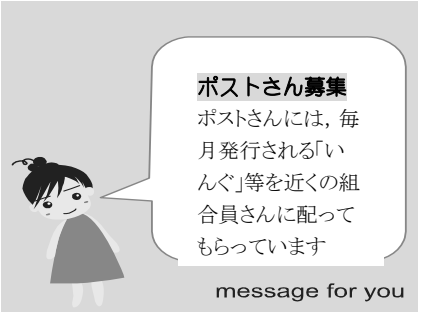
※第１０回のこもの県民の森の大会を、
ウォーク＆ランチ（カレーうどん）の班会とします。
参加希望の方は、ご連絡下さい。

≪ 健康づくり教室 ≫

『健康寿命をのばそう』をテーマに、皆さんこぞってご参加ください。

第５回　11 月 14 日（土）
　　内容：正しい歩き方をしてみよう
　　　ウォーキングを長く続けられるように
　　講師：通リハ
第６回　11 月 28 日（土）　～サポーター養成講座～
　　内容：手足の冷え解消、血管年齢
　　講師：太田道子さん（菰野・組合員）
会場：ひまわり　　時間：14：00～15：30

裏面もご覧ください



★ 料理教室 ★

「なんちゃってレストラン」

日　時：11月21日（土）9：00～13：00頃
場　所：大矢知地区市民センター2F 調理室

メニュー：◇和菓子；上用まんじゅう、不老柿、
※和菓子作り；千種さんとときわ支部の皆さんから教えていただきます。
※和菓子の持ち帰り用の容器はこちらで用意します。
◇おにぎらず

参加費：１０００円
持ち物：エプロン、三角巾、ふきん（皿、台拭き用）2～3枚

参加希望の方は１１月１５日までにご連絡下さい

健康体操教室 は 11 月もお休みします

皆さまの参加をお待ちしています

申し込み　お問い合わせは **みえ医療福祉生協・四日市へ**
Tel　330-0808　Fax　330-0807
柳井はる子　℡　364－1174
佐藤　嘉子　℡　337－2589