えがお

みえ医療福祉生協四日市地域、坂部支部ニュース　　２０２０年３月１日

大沢台、坂部が丘、坂部台、西坂部、東坂部、山の一色

３月お買い物班会　３月２０日（金）

❤お独り暮らしで、遠くまでお買いものがご不自由な方ぜひご参加下さい。お手伝いします。　（都合により中止の場合あります）

❤行先・・慈善橋市場（四日市で一番規模の大きい市場です）
❤時間・・坂部が丘中央集会所、朝９時半出発（注意いつもより早い時間です）
❤お申し込み１５日（日）まで☎　萩原　３３１－8192　丹賀　３３２－４３１９
♡お昼いい天気なら、川原に降りて市場のお弁当を楽しみましょう♡

楽しく元気を取り戻す集い

３月７日（土）毎月７日
時間；朝；１０時　～１１時半過ぎ。
場所；坂部が丘４丁目の集会所
＊＊申し込み不要、無料＊＊
・懐かしい童謡、ストレッチ、頭の体操など
♡うまくやって笑い、失敗して笑いの楽しい

～ノルディックウォーキング班会～

３月２５日（木）　１０時半～

健康チャレンジウォーキングの日です。機関紙いんぐを参照ください。（いんぐ第４ページ）
他支部の人とウォーキンしみしませんか？いろんな人と知り合える機会です。

～三八市健康チェック～

３月１８日（水）　１２時～

坂部が丘３丁目公園で、血圧チェック、握力測定します。お買い物の時ちょっとお寄りください。
転倒予防のために自分の握力を知る事は大切！

リハビリよろず個別相談会、　好評です！

腰が痛い、膝が痛い、肩が痛い、家の段差が困る。老化を予防するにはどんな運動をしたらええの？杖や歩行器はどんなもの使ったらええの？こんな症状の時は何科に受診したらええの？など四日市訪問リハビリ連絡協議会のリハビリスタッフがお答えします。（無料）（都合によりお休みの時あります。）

四日市訪問リハビリ連絡協議会　代表者　徳力　康治

電話　０５９－３３３－６７５６　「７日楽しく元気を取り戻す集い」の時同じ場所で１１時より。

◆　２月　お買い物班会の様子　◆

日永支部企画によるしゅうまいづくりに参加させて頂き、その後尾平ジャスコへ。

みんなで皮に具を包み、蒸し器で蒸して熱々を頂き美味しかったです。