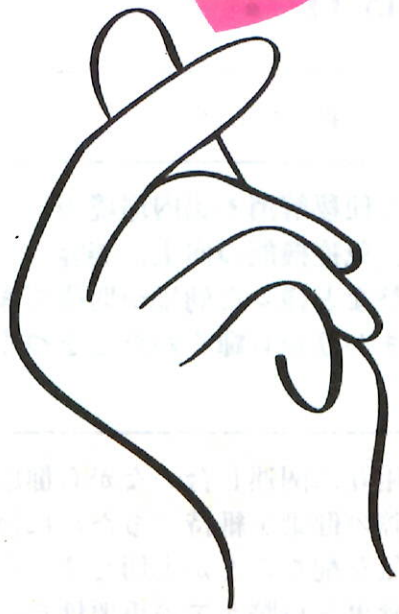


主催：南医療生活協同組合 健康づくり委員会

第4期ヘルスアップカレッジ

ヘルスアップで 輝くわたしに チャレンジ



＜南医療生活協同組合 東海市ブロック 開催日＞

【開催期間】 2025年9月～12月 下記日程の14：00～15：30

【受講料】 1200円（4回分） ※各回筋トレ付き

【開催場所】 富木島診療所（東海市富木島町伏見2丁目25番地2）

※富木島診療所は、第4金曜日の午後を予定しています。

9/26(金)

腸活体操

+

にじいろ体操

尿漏れ予防など
様々な効果が
期待できます

10/24(金)

食事+歯科

口腔ケアと食事から
全身の健康向上を
目指しましょう

11/28(金)

目+耳

疲れた目と耳を癒し、
日々の生活を向上
させてみませんか

12/26(金)

心の健康

+

にじいろ体操

マインドフルネス(瞑想)と
音楽に合わせた体操で
リフレッシュしましょう

詳細は裏面へ

お問合せ：地域ささえあいセンター TEL：052-625-0650 / FAX：052-625-0653

申込書

コープ健診・ドックセンター3階

/ その他の会場

（参加会場に○を）

氏名： ※複数名記載可	支部名：
連絡先：	班名： ※班会参加の場合

領収
・ 済 /
（ ）
・ 未

いただいた個人情報は、組合員活動で利用させていただく場合がございます