

さいたま地区
**健康づくり
体験会**



奮って
ご参加ください



大人も子どもも

1/22 (水) **9:30~11:30**

**参加費
無料**

事前申し込み制 (定員48名)

内容：歩き方教室・ボッチャ体験会

↳ 理学療法士による指導あります

場所：下落合コミュニティセンター
(さいたま市中央区下落合1712)

お申込みはお電話または申込みフォーム (QRコード)

おおみや診療所 鈴木 048-624-2265



申込みフォームはこちら→



医療生協さいたま生活協同組合

地域の活動紹介

どなたでもご参加下さい！！

内容	名称・具体的内容	実施日	時間	場所	参加費	お問い合わせ先 (番号は下記記載)
 ウォーキング	花葉会 (かようかい) お散歩的な楽しいウォーキング (大谷口支部)	第3 (火)	毎月異なる	(原則) 東浦和駅に集まり (変更の場合あり) 県内・ 都内をウォーキング	交通費・ 昼食代 自己負担	浦和民主診療所
	お散歩おしゃべり会 自由に気軽にお散歩 (浦和東支部)	第1・3 (月)	10:00～	元町東公園 中央の東屋 @浦和区元町2-30	無料	
	ときわ支部ウォーキング 季節に合った名所めぐり (ときわ支部)	毎月1回	毎月異なる	毎月異なる	交通費・ 昼食代 自己負担	
	健康クラブ (大宮西支部)	毎月第3 (金)	毎月異なる	毎月異なる	無料	おおみや診療所
	ハッピーウォーキング (浦和西支部)	毎月異なる	毎月異なる	毎月異なる	交通費のみ	
 体操 ダンス	笑いケア体操&キャップバック体操	毎月1回 第1 水曜日(変更 有り)	10:00 ～11: 00	浦和民主診療所 4階 さいたま市浦和区北浦和5- 10-7	無料	浦和民主診療所
	社交ダンス (尾間木北支部)	第2、4 (火) (基本)	13:30 ～	生協歯科1階 組合員ルーム さいたま市緑区東浦和6- 16-1	月1,000円	生協歯科
	健康ひろば セラバンド、ストレッチなど (大牧支部)	第1、3 (火) (基本)	9:30～ 11:00	生協歯科1階 組合員ルーム さいたま市緑区東浦和6- 16-1	セラバンド 代 実費	
	友遊体操 セラバンド、ラダーなど (大宮南支部)	第4 (土)	10:00 ～	プラザ自治会館 さいたま市西区プラザ46- 18	セラバンド 代 実費	おおみや診療所
	アミーゴ フレイル予防体操 (宮原支部)	第3 (火)	13:30 ～	コーププラザ大宮 さいたま市北区日進町3- 493-1	無料	
その他	ボッチャ (美園支部)	月1回 (月) or (火)	14:00 ～	美園公民館 さいたま市緑区大門1973- 1	無料	生協歯科
	スマホ相談室 講師: ICT浦和	毎月1回第4水 曜日	14:30 ～	浦和民主診療所 4階 さいたま市浦和区北浦和5- 10-7	無料	浦和民主診療所



医療生協さいたま

お問い合わせ先

浦和民主診療所	茂木	048-832-6156
生協歯科	小野	048-810-6101
おおみや診療所	鈴木	048-624-2265