

医療生協さいたまの

# “楽しい” “うれしい” を体験してみよう♪

日	時	実施内容	場所	実施支部
10/1(日)	11:00 ~14:00	バザー リサイクル品、環境に優しい手作り品、野菜販売など	辻公会堂 (南区辻2-20-1)	南風
10/7(土)	10:00 ~12:00	南筒公民館コスモス祭り内で健康チェック (骨密度・握力測定・血圧測定) 健康相談コーナー	南筒公民館 (浦和区領家3-15-10)	赤山街道
10/15(日)	10:00 ~15:00	浦和南公民館文化祭内で健康チェック (骨密度測定・ザリッツ・握力測定・棒反応) 12:00~13:00昼休憩になります。 13:00~14:30健康相談コーナー	浦和南公民館 (浦和区神明1-28-13)	浦和西南
10/18(水)	10:00 ~11:00	笑いケア体操&キャップバッグ体操 講師:江田直美氏(医療生協さいたま理事)	浦和民主診療所4階 (浦和区北浦5-10-7)	さいたまCブロック
10/20(金)	10:00 ~14:30	谷田公民館文化祭で健康チェック(ザリッツ・握力測定・棒反応)健康相談コーナー	谷田公民館 (南区大谷口1089-1)	大谷口
10/21(土)	10:00 ~14:00	南浦和公民館文化祭で健康チェック (骨密度・ザリッツ)健康相談コーナー	南浦和公民館 (南区大谷場2-6-25)	浦和南
10/20(金) ~22(日)	10:00 ~15:00	常盤公民館文化祭内で健康チェック 10/20 足指力・握力測定 10/21 足指力・握力測定・棒反応 10/22 骨密度・ザリッツ・握力測定・棒反応 10/22 13:30~健康相談コーナー	常盤公民館 (浦和区常盤9-30-1)	ときわ
10/29(日)	9:30集合	中仙道を歩くウォーキング	集合:北浦和東口伊勢丹入口	針ヶ谷領家
10/25(水)	10:00 ~11:30	組合員のつどい「フレイル予防体操」 (骨密度・ザリッツ・握力測定) 講師:ケアステーションうらしん理学療法士	カルタスホール (さいたま市浦和区北浦和1-7-1)	浦和東
10/28(土)	10:00 ~15:00	善前公民館文化祭にて健康チェック 健康相談コーナー	善前公民館 (南区太田窪2504-5)	浦和南東
10/31(火)	10:30集合	秋のブラ散歩 合併記念公園(昼)~さいたま市防災センター	集合:コープみらい上木崎	大原
11/4(土)	13:30~	組合員のつどい 「笑いケア体操・キャップバッグ体操」 健康チェック(足指力・握力測定・棒反応)	鈴谷公民館 (中央区鈴谷7-5-11)	与野
11/9(木)	10:00 ~11:00	笑いケア体操&キャップバッグ体操 講師:江田直美氏(医療生協さいたま理事)	浦和民主診療所4階 (浦和区北浦5-10-7)	さいたまCブロック
11/18(土)	10:00 ~11:30	健康チェック (骨密度・ザリッツ・握力測定・血圧測定)	コープ上木崎店	大原

## ーみんなで楽しくチャリティウォーキングー

### 初冬の氷川神社参道 “ブラ散歩”

集合:11月27日(月)10時30分さいたま新都心駅改札出口→→→境内で解散  
参加費100円はWFPに全額寄付します。動きやすい服装・靴でお越しく下さい。

要申込  
参加費  
100円



問合せ先: ☎ 048-832-6156 まちづくりコーディネーター茂木(もてぎ)  
浦和民主診療所 さいたま市北浦和5-10-7