

健康教室のご案内

とき：5月11日(日) 13:30～

ところ：阪神支部3階会議室

講 師：亀澤徹郎氏(健康運動指導士)

テーマ：フレイル予防対策について

内 容：フレイルとは何か、高齢になっても

元気に過ごすための身体活動・

運動の工夫を紹介します。

※当日は、動きやすい服装でお願いします。

健康教室



「フレイル」ってご存じですか？

申込締切：5月7日(水)
申 込 先：阪神支部事務所
T E L：06-4962-6334
(参加者に粗品進呈)

お花見

4月6日支部主催で
花見を行いました。場
所は支部事務所近くの
上の森公園で参加者は
18名。

当日は天気の心配も
ありましたが、なんと
か好天に恵まれ桜はほ
ぼ満開、花びらの舞い
散る中での宴はやはり
この季節ならではとい
う感じでした。

出張幹事会

4月12・13日に阪神

支部出張幹事会で京都
府亀岡市の花温泉の溪
山閣に行つて来ました。
会議後夕食会場から
桜が見えお酒と食事を
楽しむ事が出来ました。

2日目は井筒ハッ

本舗、道の駅で買い物
をして美山かやぶきの
里と日吉ダムの見学に



行きました。雨の中り
見学でしたが景色はと
ても良か、たです。



秋にも阪神支部の日
帰りバスツアーも予定
しておりますので宜し
くお願いします。

《教宣部よりお願い》

組合員や家族の皆さんの身近な出来事、趣味、得意料理の
紹介など、機関紙に載せる記事を募集しています。
投稿された方には謝礼をさしあげます。
皆さんの参加をお待ちしています。

