

## 東支部

### ◆班会◆

班名	活動内容	場所	開催日	料金	問い合わせ先		
近藤さんのキーボード	地元演奏家のピアノで参加者と一緒に歌う	東公民館	サロンすいらく	1日100円	宝塚医療生活協同組合 本部事務局 (0797) 69-6121		
異文化交流	落語家・各種芸を披露の場にもらう						
いきいき百歳体操	口元キラリ3分体操 体操で健康寿命を延ばし筋力をつける						
まちがい探し	頭の体操						
ちょうちょさんの紙芝居	紙芝居を楽しむ						
おしゃべり会	クリスマス会など						
健康講座	あいわ会・そよ風による学習など						
スクエアステップ班	全身を使っでの運動による健康増進					偶数月	1日100円
ポッチャ班	ポッチャゲームによる健康維持と組合員の交流促進					奇数月	1日100円
健康体操と簡単エアロビ（旧エアロビ）	エアロビよりゆるくした体操					月2回	1日400円
ヨーガス	ヨガ					月2回	1日300円
ウクレレバイン	ウクレレ演奏を楽しみ元気を保ちたい					第1,3金曜	1日500円
手芸班	手づくりを楽しむ					第1,4金曜	1日100円
パソコン	年賀状作りなど					都度決定	実費
すこやか班	東公民館定期開催。体組成・骨密度など測定と看護師からの指導	年3回	無料				
受診推進	インフルエンザ接種・健康診断を組合員に促す	高松診療所	都度決定	無料			
でかけ隊	桜 紅葉など散策	都度決定					
ラララ楽団	ウクレレバインで練習 慰問活動等機動力を活かす	練習は東公民館	都度決定	無料			
うきうき笑楽団	ラララ楽団の小グループ 慰問活動等機動力を活かす	練習は東公民館	都度決定	無料			
映画をたのしむ会	話題の映画 懐かしい映画を楽しむ	都度決定	不定期	都度決定			
東支部健康マージャン班	麻雀で頭の体操	ひらい人権センター	第2,4月曜 13時～17時	1回500円			
ライブ演奏を楽しむ会	様々なコンサートに出かけ生演奏を楽しむ	都度決定					
旬を楽しむ会	季節料理などを楽しむ	都度決定					
地域の健康チェック (コロナで休止中・出張健康OK)	地域での体力測定と看護師による指導	都度決定					