

転倒予防インストラクター養成講座 わかやまシニアエクササイズ体験講習

と き 2009年6月2日(火)
午後1時30分～3時30分

と ころ 中央コミュニティセンター
3階大ホール

テーマ わかやまシニアエクササイズ体験講習

講師 和歌山大学教育学部

体育学博士 本山 貢 教授

主催: 和歌山中央医療生協・健康づくり委員会

当日は動きやすい服装でお越し下さい。
タオル、水、お茶等を持参下さい。
医療生協でも、河西地区などステップ運動を取り入れ、転倒予防に取り組んでいます。



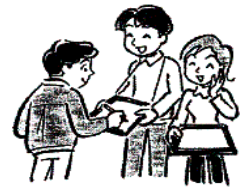
「わかやまシニアエクササイズ」は4年前から、県と和歌山大学の共同運動として県下全域で行われています。「365歩のマーチ」を流して一緒に歌いながら準備運動したり、同様に歌のリズムに合わせて椅子・踏み台を使いゆっくり運動をしたりします。

自宅で行うステップ運動とは
ステップ運動は、有酸素運動と筋力トレーニングを合わせた運動で、音楽に合わせて10分間、安全に行おう(10分以上連続で行わないように)。高さ20cmの台が基本だがひざに痛みや違和感を感じたら、中止。または台の高さを10～15cmに。目標は日10分間、1週間に80分以上頑張ろう！
老化防止、介護予防のためにゆっくりした音楽に合わせて楽しみながら続けましょう。

(文言はインターネットから引用抜粋)

平和学習会 医療生協 社保・平和委員会からお知らせです

核兵器廃絶をめざす署名運動をスタートしよう



と き : 6月11日(木)
午後3時から4時30分
ばしょ : 多目的ホール
(支援センター2階)

古田先生(和歌山生協病院院長)を講師に、平和学習を行います。また、この間の平和の取り組みを、医療生協の青年職員が中心に報告を行います。

2010年5月、ニューヨークでNPT再検討会議が行われます。5年に1度、世界各国の首脳が、世界の核軍縮を真剣に討議する場です。
日本では、この会議を成功させるために、1200万筆の「核兵器廃絶を求める署名」を集める運動を進めます。医療生協でも来年5月までに、1万筆の署名を集めます。
その運動の出発として、学習と平和の取り組みの報告の会を行います。

2009年和歌山中央医療生協

支部長交流会

呼び名は支部長交流会ですが、支部長さんも、副支部長さんも、運営委員さんも、みんな集まって



と き 2009年6月6日(土)
午後1時30分～4時
と ころ 和歌山市中央コミュニティセンター
3階多目的ホール

学習講演

「医療生協かわち野生活協同組合の組合員活動から学ぶ」
医療生協かわち野 組織部長 吉田 満 氏



いま、全国の医療生協の中で、注目をあびている、かわち野医療生協の組合員活動を学びましょう。また、各支部の年間計画や取り組みについて交流しましょう

