



# 徳島健康生活協同組合



徳島健康生協へようこそ！組合員さんや地域の方々の笑顔のため、たくさんの取り組みを行っています。一緒に楽しく健康づくりをしましょう！

元気で明るい  
地域づくりを  
めざします！

人と人のつながりを  
大切にしています。  
皆さんのご参加を楽しみに  
しています。



夢まるくん

体を動かし  
脳を活性化！  
認知症を予防  
しよう！

## 石井支部

シネマカフェ  
場所：地域健康広場さくら  
(石井クリニック横)  
日時：13：30～  
不定期開催  
お茶代：100円

## 石井支部

100歳体操  
場所：地域健康広場さくら  
(石井クリニックすぐ横)  
日時：13：30～14：30  
毎月第1・3月曜日

無料

## 藍住支部

体操教室  
場所：藍翠苑  
日時：第2・4週火曜日  
9：30～

無料

## 石井支部

ウォーキング  
場所：前山公園  
日時：13：30～15：00  
毎月第2金曜日

無料

## 健康チェック

場所：フジグラン石井  
日時：12：00～13：30  
隔月第4金曜日  
項目：体脂肪・血圧  
握力・骨強度など

無料

## 健康チェック

場所：那賀川道の駅  
日時：10：00～11：00  
不定期第2火曜日  
項目：体脂肪・血圧  
握力・骨強度など

無料

## 田宮・春日支部

歌声ひろば  
場所：春日集会所  
日時：13：30～15：30  
毎月第1・4土曜日

無料



みんなで一緒に  
集まって仲  
間づくり

## 清東支部

100歳体操  
場所：県民プラザ  
日時：10：00～12：00  
毎週木曜日

無料

## 上八万支部

100歳体操・脳トレ  
場所：しらさぎドーム  
日時：14：00～15：30  
不定期水曜日  
参加費：100円(月1回)



## ボランティア

ボランティアさん  
**募集中!**

あなたの優しさをお貸しください！  
場所：健生病院  
日時：平日午前中  
\*曜日や時間については  
ご相談ください。

少しでも気になった方は  
まずお電話を！！  
健生病院 088-622-7771

## 矢三・島田支部

100歳体操  
場所：蔵本公民館  
日時：13：00～  
毎週月曜日  
(7月～9月休み)  
参加費：100円(月1回)



## 大麻支部

ほたる班  
体操、血圧測定  
尿チェックなど

場所：堀江公民館  
日時：9：30～11：00  
毎月第3月曜日

無料

## 国府支部

笑いヨガ  
場所：徳島市考古資料館  
日時：毎月第3土曜日  
10：00～

無料

## 北島支部

絵本読み聞かせ会

場所：健生きたじまクリニック  
日時：10：30～11：30  
毎月第一土曜日

無料



筋力アップで  
脳を活性化

## 国府支部

ウォーキング  
場所：阿波史跡公園  
日時：9：00～  
(1～2時間程度)  
毎月第2土曜日

無料

## 阿南診療所

ひまわりカフェ  
(認知症カフェ)  
場所：健生阿南診療所  
外来ホール  
日時：14：00～16：00  
毎月第2火曜日  
参加費：100円

この他にも、レク  
レーション、学習会な  
ど、たくさんの行事、  
活動を行っています。  
お問い合わせは  
**健康づくり事業部**  
**(088-652-7283)**  
までご連絡ください。

認知症の人や  
ご家族が安らげる  
場所を目指してます

## 講師派遣

出前講座を  
しています！

- ・健康で長生きする秘訣
  - ・充実した人生にかわる  
終活のはなし
  - ・認知症のかかわり方
  - ・医療や介護のはなし
  - ・「いのち」について
  - ・社会保障と平和の話
- その他お気軽にご相談くだ  
さい。

