

アレンジフラワー教室

12月24日にJA豊橋花き集出荷場でお正月用のアレンジフラワー教室を開催しました。H&Kフラワーの朝田さんに指導していただき、アドバイスを受けながら、花をオアシスに生けていきました。受付を10時30分～13時30分の間にして、生け終わった方から自由解散としました。26名と多くの方の参加があり、毎年人気の教室です。完成が各自で違い、お互いの作品を見比べて楽

しみました。参加者の方から、“この参加費でこのような豪華なアレンジフラワーができるのは、とてもお得だね！”という声もありました。ミニサイズの完成品の販売もありました。



参加者募集

健康料理教室

☆今回のテーマは「ヘルシークッキングspring色々食べよう10食品群」です。

開催日 3月2日(水) 午前10時～午後1時頃

会場 JA豊橋 研修棟調理実習室

開催日 3月3日(木) 午前10時～午後1時頃

会場 石巻構造改善センター料理教室

開催日 3月4日(金) 午前10時～午後1時頃

会場 福岡支店 2階料理教室

各回とも

講師 JA愛知厚生連 管理栄養士

定員 20名程度

参加費 50円（女性部会員外550円）

持ち物 マスク、エプロン、ハンドタオル、筆記用具

締切日 各開催日の10日前まで

令和4年度 女性部会 介護予防教室(運動習慣定着コース)

津田支店（5月～7月）・中央支店（10月～12月）で開催します。期間は3か月・全6回、概ね75歳未満の方で生活改善に意欲のある方、運動を行うことに支障がない方（15分以上続けて歩ける方）が対象です。高血圧等の基礎疾患がある方や身体に痛みのある方は、主治医に許可を得た上でご参加ください。当日の血圧が収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧100mmHg以上の場合、運動は控えていただきます。

定員10名～20名、一人500円（全6回分）。

教室プログラムとして、

①健康寿命をのばすために(講義)

・体力測定、ストレッチ、筋トレ

②食生活を整えよう(講義)

・体組成測定、ストレッチ、筋トレ

③動脈硬化について(講義)・正しいウォーキング体験

④認知症について(講義)・ストレッチ、筋トレ、ラダー

⑤ロコモについて(講義)・ストレッチ、筋トレ

⑥フレイルについて(講義)・体力測定、リズム体操

教室終了後も継続できる健康行動を身につけてもらえるように、JA愛知厚生連保健師が手厚くサポートします。

津田支店教室参加者募集のお知らせ

会場：津田支店2階会議室

①5月10日(火) 各回とも、

②5月24日(火) 午前10時～正午まで

③6月 7日(火)

④6月21日(火)

⑤7月 5日(火)

⑥7月19日(火) 締め切りは、3月31日(木)まで

※ただし参加申込者が20名に達した時点で終了します。

※申し込みの際に、「介護予防教室参加申込書兼同意書」を記入していただきます。持ち物・服装などは、1回目のご案内の時にお知らせします。

※中央支店での開催スケジュールは改めてお知らせします。

JA-SSからのお知らせ

JA豊橋女性部会員限定 スタンプラリーカード

「JじえSSカード」の取り扱い終了のお知らせ！

令和4年3月末日を持って、取り扱いを終了させていただきます。すでにお持ちの方でスタンプが5個未満の方は、5個になるまでは継続します（6月末まで）。カードをお持ちの方は、早めに交換をお願いします。

※女性部だよりでの案内は、健康診断募集を除き女性部会員向けの募集となっております。女性部会へのご加入は最寄りの支店で手続きを行ってください。（年会費500円、印鑑が必要です）