



今年もよろしくお祝い申し上げます！

### フレイル予防（健康長寿めざして）

フレイル（健康～要介護状態の間）を予防するには、運動・栄養と社会参加をすることが大切だと考えられています。

体が衰える最初の入口となりやすいのは「社会参加」の機会の低下だと言われています。

コロナの時代ですが…感染予防を行い健康づくりをしましょう！



そば打ち体験

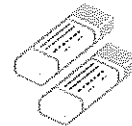
### 2～3月 大腸がん月間です！

大腸がんは早期発見、早期治療で95%が完治と言われています。

自分のため、大切な人のために健診を受けましょう。

班会でも簡単にチェックができます。

便潜血検査キット(税込600円)



健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！（募集中）

みんなの健康を2カ月に1回配って頂ける方

募集しています。自宅周辺を5軒ほどから

お願いしています。（要相談）

年に一度ささやかなお礼をさせていただきます。



支部活動などをちょっとだけお手伝いしてくださる方も募集しています。

**\*支部活動へのご協力、お願いいたします！**

連絡先：池田(0877-98-2589) 若山(090-1324-8636)