



## 健康寿命を延ばそう！ 健康チャレンジでフレイル予防

### チャレンジ4コース

#### ①運動

スクワット お尻歩き  
プランク 片足立ち

#### ②栄養

フレイルを予防する食事

#### ③お口の健康

あいうべ体操 パタカラ体操

#### ④社会参加

地域活動・サークル活動・医療生協活動(班会・支部活動・学習会・イベント等)

健康で長生きに一步でも近づけるために、みなさんも、始めませんか！



### 体幹体操

いつまでも健康な体でいたい。体幹力をアップする体操を行いました。

足腰やバランス力も鍛えられるので、みなさんもぜひ挑戦してみてください。



### 生協強化月間(10月~11月)増資にご協力下さい！

#### お知らせ

11/16(火) 13:30~15:00「演奏会」るるぶ

11/20(土) 9:30~ ブロックウォーキング・こんぴらさん紅葉コース

### 健康づくりのきっかけに

手配りさんをしてみませんか！

みんなの健康を3カ月に1回配って頂ける方募集しています。

支部活動へのご協力。お願いいたします！

連絡先: 福本(080-566-0641) 安藤(090-9553-5266)



支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。