



健康寿命をめざし、フレイル予防！



健康チャレンジ
4コース

①運動

スクワット お尻歩き
プランク 片足立ち等

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・イベントなど）

健康長寿へ一歩でも近づくために、みなさんも始めませんか！



モネも愛した
スイレン
青の睡蓮→
(宝山湖)



生協強化月間(10月～11月) 新加入&増資にご協力下さい！

お知らせ

10/16日(土)9:30～ B・ウォーキング「とんざり山(山条山)」

宗吉瓦窯跡史跡公園(P)を上がるコース

10/19日(火)13:30～15:00 「折り紙教室」 るるぶにて

11/16日(火)13:30～15:30 「演奏会」 るるぶにて

11/20日(土)9:30～ 11:00 こんびらさん・ウォーキング

◎3ヶ月に1回、地域の見守りを兼ねて、「みんなの健康」をご近所5～10件くらい配っていただける方を募集しています。

ウォーキング・脳トレ、健康づくりを兼ねてぜひ挑戦してください

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

連絡先：世戸 (0875-83-5373)

