



健康で長生き 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）

健康で長生きに一步でも近づくために、みなさんも始めましょう！

体づくり

いつまでも健康な体でいたい。楽しくて続けられるものは？ 徳島出身のAさん「阿波踊りはどう？」ということで…おしゃべりしながら…楽しいひと時を過ごせました。



生協強化月間（10月～11月）増資にご協力をお願いします！

お知らせ 10/19日（火）13:30～15:00 るるぶにて「折り紙」

11/16日（火）13:30～15:00 るるぶにて「演奏会」

11/20日（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！（募集中）みんなの健康を3ヵ月に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：古本（0877-33-2729）



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。