



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。