



本年もよろしくお願ひいたします！

健康寿命は、「生活習慣」が大切です。
フレイル予防で「脳や体いきいき 健康づくり」を
しましょう！！



バックチャームづくり

11月25日(木)おしゃべり班会を行いました。
誕生日お祝いのバックチャームづくりをAさんに教えて
もらいながら、みんなで手作りをしました。
みなさん、それぞれに素敵なものができあがりました。



Aさん曰く「ドアノブにかけて、楽しんで下さい！」
みなさんも、おしゃべり班に参加して…おしゃべりやいろいろな物を作ったり
出かけたり…一緒に楽しみませんか！

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3ヶ月に1回（5～10部）
配っていただける方募集しています。

☆一緒に楽しく支部運営委員をしませんか！

連絡先：古本（0877-33-2729）

