



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%が完治すると言われています。  
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）

