



今年もよろしくお祈いします！



### るるぶで「演奏会」を開催！

フレイルの予防には、運動と栄養と社会参加が大切です。この3つは互いに影響してて、体が衰える最初の入口は、「社会参加」の機会の低下だとか。

楽しみながら社会参加→「演奏会」へあなたもおいでになりませんか！

青春時代に流れていた歌…新たな発見  
出合い…。次回は、1月18日（火）13：30～参加費（無料）



### 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ヵ月に1回配って頂ける方  
募集しています。自宅周辺を5軒ほどから  
お願いしています。（要相談）  
年に一度、ささやかなお礼をさせていただきます。



\* 支部活動へのご協力、お願いいたします！

連絡先:堀(090-5147-0091)