



笑顔で健康長寿をめざし、フレイル予防！

健康チャレンジ 12コース



- ① すこしお生活
- ② 野菜たっぷり
- ③ ちょい足し運動
- ④ ウォーキング
- ⑤ 早寝早起き
- ⑥ 自分満喫
- ⑦ あいうべ体操
- ⑧ きっちり歯磨き
- ⑨ お酒は上手に
- ⑩ ロングピロピロ
- ⑪ っこりスマイル
- ⑫ 自分目標

健康長寿に向かって、みなさんも始めましょう！

ブロックウォーキング in 宝山湖

9/17(土)台風が近づいていましたが、雨の心配もなく晴れて暑いくらいでした。ビオトープでは、色とりどりの睡蓮が咲いていて、モネの愛した青の睡蓮もあり…とても神秘的でした。

その後、宝山湖を一周(途中、彼岸花も咲き始めて…)、気持ちの良い1日となりました。



キックオフ集会

生協強化月間(10月～11月) 新加入&増資にご協力下さい！

9/21(水)るるぶでキックオフ集会を開催。フレイル予防学習:予防の大切さ、高齢者にとって筋力・バランス力の大切さを感じた。理事長の挨拶動画・支部交流:みんなでいろいろな事を学んで参考になりました。

演奏会は懐かしい曲が…楽しい時間を過ごすことができました。

「明日から頑張ろう！」元気をもらいました。



居場所: りんどう「折り紙」13:30～

今回は、犬の折り紙に挑戦しました。こまかい作業が大変…だけど、なんとかそれなりにできました。次回:10/25(火)

健康づくりのきっかけに

手配りさんをしませんか！  
みんなの健康を3カ月に1回配って頂ける方募集しています(自宅周辺)  
\*よろしくお願ひいたします！  
連絡先:山下(0877-62-5517)



支部活動などをちょっとだけお手伝いして下さる方も募集しています。