



健康チャレンジでフレイル予防！



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 にっこりスマイル
- ⑫ 自分目標

気軽にできる健康チャレンジ、みなさんも始めましょう！

キックオフ集会

るるぶで、9/21(水)にキックオフ集会を開催。初めに、フレイル予防学習：話と体操を交えながら学ぶことができました。北原理事長の挨拶動画、支部交流：支部でいろいろな事をしていて参考になりました。



演奏会では、懐かしの歌をみんなと一緒に口ずさみ…楽しい時間を過ごす事が出来ました。

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 11/16日(水)13:30～15:00 るるぶにて「演奏会」

11/19日(土)9:30～ ブロックウォーキング・丸亀城

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下さる方も募集しています。