

## 鶴尾支部の組合員さん集まって！

### 「ずんどこ節」でずんずん元気

コロナ感染はなかなか終息が見えない状況ですが、こんなときだからこそ地域で声掛けあって元気に笑顔で過ごしたいですね。

そこで鶴尾支部では氷川きよしさんの「ずんどこ節」の歌にあわせて運動企画を考えました。

日時：10月20日（木） 10時～11時30分

場所：鶴尾コミュニティセンター 2階ホール

プログラム ①転ばないために大切なことのお話

②氷川きよしさんの「ずんどこ節」にあわせて体操

③ミニゲーム大会（景品が出ます。お楽しみに！）

参加締切：10月18日（火）まで



※動きやすい服装でお越しください。水分はミニペットボトルをお配りします。

※送迎が必要な方は早めにご連絡ください。（吉田 090-6288-5687）

### 2022年健康チャレンジが始まりました。

今年も健康チャレンジ期間が始まりました。家族やご近所など仲間と一緒に簡単なことから始めましょう。参加希望の方は用紙をお持ちしますので、ご連絡ください。

取り組み期間：9月～11月のうち60日間

提出締切：2022年12月20日

アンケート提出者全員にプレゼントあり♪

さらに60日達成者の中から抽選でWプレゼント！



### 秋の「お変わりありませんか」11月2日（水）に実施します。

① 75歳以上②ひとり暮らし③組合員の方におはぎを持ってお伺いします。

①、②、③に当てはまる方、あの人も対象者ではとお気づきの方は

吉田までご連絡ください。



運営委員、「みんなの健康」手配りさん募集！！

ご連絡は吉田（090-6288-5687）まで

