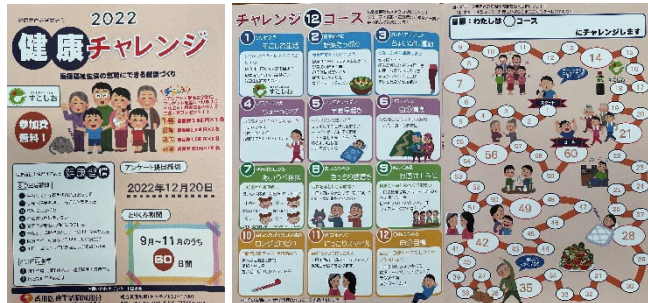




## 健康寿命のアップ！ 健康チャレンジでフレイル予防

### 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



地域活動・サークル活動・医療生協活動(班会・支部活動・学習会・イベント等)  
+気軽にできる健康チャレンジ、みなさんも、取り組んでみませんか！

### ブロックウォーキング（宝山湖コース）

9/17 宝山湖へ。晴れて少し蒸し暑い感じでしたが、宝山湖をぐるっと歩きました。楽しく話をしながら、綺麗な睡蓮を眺めたり、彼岸花も赤や白が咲いてて、癒されるウォーキングになりました。(参加15名)



### お知らせ

11/16 (水) 13:30~15:00 「演奏会」

11/19 (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！  
みんなの健康を3か月に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: 福本(080-566-0641) 安藤(090-9553-5266)



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。