



今年もよろしくお祈いします！



居場所るるぶで「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」の機会の低下だと言われています。



楽しみながら社会参加で「演奏会」へ

みなさんも、どうぞおいで下さい！！

懐かしい歌など、青春時代に戻って楽しみませんか・・・♪



次回は、1月17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)