



香川医療生協

綾川支部ニュース 2023年9・10月



2023健康チャレンジにとりくみましょう

健康増進を促します！

2023 健康チャレンジ

国産福祉生活の気軽にできる健康づくり

参加費 無料!

健康習慣

- ① 生活リズムを整え体調を良くする
- ② 歯の健康を維持し、生活習慣病を予防する
- ③ 運動をこころよく楽しむ
- ④ 季節の健康を把握し体調を整える
- ⑤ 食生活、生活習慣から予防できる病気を防ぐ
- ⑥ 1日1歩以上の歩数を増やし健康増進を図る
- ⑦ 正しい姿勢、正しい呼吸法、正しい睡眠習慣を身につける

アンケート提出締切 **2024年1月20日**

とりくみ期間 **9/20~12/20 の 60日間**

チャレンジ 12コース

毎日30分程度取り組む習慣を身につけよう！
毎週1回以上1コース、毎月3回以上2コース以上取り組むことを目標に挑戦しよう！

目標：わたしは◯コース

にチャレンジします

今年も気軽にできる健康づくり・健康チャレンジで、生活習慣を変えるきっかけに！
参加者全員に歯ブラシ差し上げます。また60日達成者の中から抽選で豪華商品が当たります。

お知らせ

- 9/19 (火) 13:30~15:30 キックオフ集会・バイオリン演奏会 **るるぶにて**
- 9/26 (火) 13:00~15:00 折紙サークル **るるぶにて**
- 10/17 (火) 13:30~15:30 **るるぶカフェ・森永乳業試食会など** **るるぶにて**
- 10/21 (土) 9:30~12:00 **ブロックウォーキング 観音寺古墳巡りコース**



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2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



ボランティア
募集中

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。

連絡先: 福本(080-5667-0641)
大林(090-6285-8105)