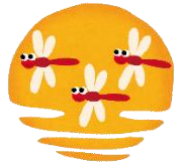




香川医療生協 善通寺支部ニュース 9・10月号

2023「健康チャレンジ」でフレイル予防！



健康寿命を延ばそう！

2023 健康チャレンジ

医療福祉生協の気運にできる健康づくり

参加費 無料！

健康習慣

アンケート提出締切
2024年1月20日

とけみ期間
9/20~12/20の
60日間

チャレンジ12コース

毎日12コースの中から1つを選び、グループ・家族・ご近所の方と一緒に取り組んでください！

1. 生活リズムを整える生活
2. 毎朝の朝顔を食べてみる
3. おのれちゃんにふれあう運動
4. 歩くウォーキング
5. 毎朝の朝顔を食べてみる
6. 毎朝の朝顔を食べてみる
7. 毎朝の朝顔を食べてみる
8. 毎朝の朝顔を食べてみる
9. 毎朝の朝顔を食べてみる
10. 毎朝の朝顔を食べてみる
11. 毎朝の朝顔を食べてみる
12. 毎朝の朝顔を食べてみる

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



出典：「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」公益財団法人健康・体力づくり事業財団

使用済みの
プルタブ
切手
集めています！

プルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。



支部運営委員さん 機関紙手配りボランティア



支部の活動のお手伝いをしていただける運営委員、また、ご近所の医療生協組合員の方に、香川医療生協の機関紙「みんなの健康」を2か月に1回、手配りしていただける方(5~10部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、善通寺診療所か鹿るるぶで行っていますので、お気軽にご参加下さい。運営委員会の詳しい日時、手配りボランティアに関するお問い合わせは、下記連絡先まで。



**よろしく
お願いします**

支部活動へのご協力、お願いいたします！
また、お困りごとのご相談もお受けいたします。
連絡先：支部長(村上) 090-9458-5471 / 組合員活動部(大林) 090-6285-8105