

2023「健康チャレンジ」でフレイル予防！



健康チャレンジ 2023

健康づくり
医療福祉生協の気遣いでできる健康づくり

参加費 無料！

健康習慣

アンケート提出締切
2024年1月20日

9/20~12/20の
60日間

チャレンジ12コース

1. 1つより
2. 野菜たっぷり
3. ちろん運動
4. ワーキング
5. 早寝早起
6. 自分満腹
7. 歯のケア
8. 歯のケア
9. 歯のケア
10. 歯のケア
11. 歯のケア
12. 歯のケア

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



お問い合わせ、申し込みは、下記連絡先まで

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
募集中

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程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、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。



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 (堀) 090-5147-0091 / 組合員活動部 (大林) 090-6285-8105