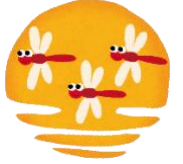


2023「健康チャレンジ」でフレイル予防！



2023 健康チャレンジ

健康づくりの習慣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

とどろき期間 9/20~12/20の 60日間

チャレンジ12コース

1. フタバの生活 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. 心のケア 9. おはようございます 10. 毎日の運動 11. 毎日の笑顔 12. 毎日の感謝

目標：わたしは〇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部程度)を募集しています。

支部の運営委員会は毎月、中央公民館本通り分館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： 古本 0877-33-2729 / 組合員活動部(大林) 090-6285-8105

