

「暮らしやすい」を、
あなたの声で

‘24
年度

支部総会

5月14日(火)

10:30～ (予定)
弦打コミセンにて

高松平和病院緩和ケア病棟のご紹介も予定！

フレイル測定会

コープ香西で
行いました！

1月16日(火)

あなたの「活力」どのくらい？



質問リストで
普段の生活を確認！

ふくらはぎ
周囲 (筋肉量)

握力



「カ」
「タ」



椅子立ち上がり



30秒で何回言える？

身体的・心理的・社会的な面からチェック！

参加された方には、講師：赤松看護師から
一人ひとりのアドバイスをお送りしています！



月に一度の

健康チェック

& 支部運営委員会

尿チェック & 血圧・体脂肪率など…

地域の仲間と
お話しませんか？

3月6日(水)

ひる3時～ 弦打コミュニティセンターにて

4月も開催します！

お気軽にお越しください☆