



香川医療生協 観音寺支部ニュース 9・10月号

2024「健康チャレンジ」でフレイル予防！



健康寿命を延ばそう！

2024 健康チャレンジ

医療福祉生協の気構にできる健康づくり

参加費 無料！

健康寿命を延ばそう！
2025年1月20日
とどろき期間
9/20～12/20の
60日間

香川医療生協観音寺支部
TEL 087-833-8115 FAX 087-833-7331

チャレンジ12コース

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☆

- 9/17 (火) 13:00～15:30 キックオフ集会・バイオリン演奏会 **るるぶにて**
- 9/24 (火) 13:00～15:00 折紙サークル **るるぶにて**
- 10/15 (火) 14:00～15:30 フレイルサポーター養成講座 **るるぶにて**
- 10/22 (火) 13:30～15:00 フレイルサポーター養成講座 **るるぶにて**



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・体づくり事業財団

使用済みの ブルタブ 切手 集めてます！

ブルタブは車イスに、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、教育会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：(三野) 090-4787-6062 / 組合員活動部(大林) 090-6285-8105