



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

医療福祉生活の気軽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

9/20~12/20の60日間

香川医療生協 綾川支部

チャレンジ12コース

1. フォトログ すこしお生活
2. 健康診断 健康チェック
3. 歯の健康と 歯の正しい運動
4. アラサー以降 ワーキング
5. 認知症予防 脳を鍛えよう
6. アラサー以降 早寝早起き
7. 健康診断2025 正しい検診
8. 認知症予防 正しい検診
9. 認知症予防 正しい検診
10. 認知症予防 正しい検診
11. 認知症予防 正しい検診
12. 認知症予防 正しい検診

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・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



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奇数月に綾川民商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(福本)090-5667-0641 / 組合員活動部(大林)090-6285-8105