



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

## チャレンジ12コース

1. フットワーク すこしお生足
2. 毎食野菜を3種類以上摂る
3. 30分以上の歩行運動
4. アラサー以降はウォーキング
5. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
6. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
7. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
8. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
9. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
10. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
11. 毎食たんぱく質を20g以上摂る
12. 毎食たんぱく質を20g以上摂る

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☆
- 9/17 (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

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、高口邸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。

よろしくお願ひします

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