

# 木太支部ニュース

医療生協

2024年9月号

## 第18回高松協同病院健康まつり

「出会い・ふれあい・支え合い 心をつなぐまちづくり」

**10月20日(日)10時30分～14時30分**

舞台出し物、お楽しみコーナー、抽選会、バザーなど  
今回、木太支部は「焼きそば」などバザー出店します。

当日、お手伝いだけ方を募集しています。

実行委員 平田 携帯 080-9839-3382

## 今年も健康チャレンジにとり

くみましよう！

医療生協の気軽にできる健康づくりです。生活習慣を変えるきっかけづくりにつながります。

「ちょい足し運動」「野菜たっぷり」「こども一緒にチャレンジ」など12コースから1つを選び、9月20日～12月20日のうち、60日間チャレンジします。健康チャレンジアンケートの締め切りは来年1月20日です。アンケート提出者全員にプレゼント、さらに60日達成者の中から96人に商品券プレゼント。健康チャレンジ希望者は支部運営委員まで

伊豫岡 090-1173-1630

姫田 090-5719-2585



## あなたも参加しませんか？

## ころばん体操・セラバンド

いきいき元気会木太では、転倒予防のためころばん体操・セラバンドをしています。男性・女性問わずどなたでも参加できます。お気軽にお越しください。

**9月4日(水)**

**10月2日(水)**

10時～11時

木太中央公園管理棟

※セラバンドは予備があります。  
上履きは各自ご準備ください。



前回 7月3日の様子

## 「班(サークル)」をつくりませんか？

木太支部(木太中学校校区)の組合員数は1207人で、現在6つの班があります。組合員は医療や介護の専門家と健康づくりの活動ができます。仲良し3人が集まれば班です。班会では、血圧測定や尿チェック、体脂肪測定などの健康チェックを行ったり、看護師や理学療法士など専門職を講師に迎えて楽しく学ぶこともできます。

香川医療生協では、ウォーキングや体操、脳いきいき、手芸など様々な班会が開催されています。あなたも楽しくおしゃべりして、学んで、住み慣れた地域で安心して住み続けるためにも班をつくりましょう。

詳しくは、**支部運営委員**、または**東組合員センター ☎087-812-5331**まで

## 募集中！ 健康づくりのお手伝いをしていただける方を募集しています。

「みんなの健康」(隔月発行)の仕分けや配布、支部行事の手伝い  
健康チェックのサポーターなど、条件に応じて、できる範囲でOKです。