

2024「健康チャレンジ」でフレイル予防！



2024 健康チャレンジ

健康づくりの習慣にできる健康づくり

参加費 無料!

健康習慣

アンケート提出締切 2025年1月20日

9/20~12/20の 60日間

香川医療生協坂出支部

チャレンジ12コース

目標：わたしは◯コースにチャレンジします

1. 毎朝のすしめし生活

2. 野菜たっぷり

3. 毎日10分ほど運動

4. フォーキング

5. 毎週早起き

6. 自分磨き

7. あいうべ体操

8. 歯のケア

9. 自分で健康管理

10. 歯磨きマインド

11. 自分磨き

12. 歯のケア

達成率のゲージが伸びていく様子

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**



お問い合わせ、申し込みは、下記連絡先まで

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毎月、コープ坂出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 国重(090-9559-5816) / 組合員活動部 大林(090-6285-8105)

