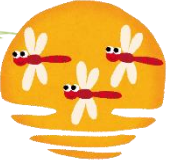


2024「健康チャレンジ」でフレイル予防！



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 飯山支部

チャレンジ12コース

1. 1週間、すしめし生活

2. 野菜たっぷり

3. 毎日10分、ふらふら運動

4. フォーキング

5. 早寝早起き

6. 自分磨き

7. あいうべ体操

8. 歯のケア

9. 自分で健康習慣

10. 歯磨きマール

11. 自分磨き

12. 歯のケア

目標：わたしは◯コースにチャレンジします

14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60

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、飯山総合福祉センター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: 若山(090-1324-8636)/ 組合員活動部 大林(090-6285-8105)

