



健康チェック in 国分寺史跡まつり

高松平和病院の看護師が **健康相談** も対応します！

11月3日(日・祝) 特別史跡讃岐国分寺跡史跡公園

お祭りの合間に ぜひお越しください！！



秋のバスレク 城山温泉へ行こう！



12月3日(火)

温泉と食事と観劇も

高松国分寺ホール発着・・・10:20までに集合
参加費:3500円 参加申込:11月20日(水)締切
★医療生協出資金の増資もお願いします★



フレイル測定会

あなたの「**活力**」どのくらい？

21項目のチェックリストと4つの体力測定で、
(握力・ふくらはぎ周囲長・
椅子立ち上がり時間・活舌)
あなたの心と体のフレイル度をチェックします！

12月13日(金) ひる 1:00～3:00

国分寺社会福祉センター 2階 会議室

(高松市社会福祉協議会国分寺支所)

(マルナカ国分寺店の南・国分寺中学校となり)

お気軽にお越しください！！



写真は【9/10 フレイルサポーター養成講座】まずは、理事・支部長を中心に体験・実践しました！

