

# 一宮支部ニュース 2024年 11・12月号

鹿角町 三名町 一宮町 寺井町

あなたの【活力】どのくらい？ 香東・一宮支部合同開催!!

**フレイル測定会** のご案内 心と体のフレイル度をチェック!

**日 程** 2024年12月9日(月曜日)

**場 所** コープ一宮 2階大会議室

**時 間** 10時~12時

★握力・椅子立ち上がりなど・・・体力測定もあります!

実践! 「フレイル予防体操」

参加者さまに、手軽にできる  
体操の冊子をプレゼント!!



**機関紙【みんなの健康】**

**手配りさん募集中!!**

ご近所の組合員さま宅を5~6軒から  
配達をお願いしています。



連絡先: 支部長(川西) 携帯 090-1173-9219 / 組合員活動部 087-833-8115