



秋のバスレク

みなと支部・
紫雲支部合同開催

瀬戸大橋を展望！
温泉にも入れます

五色台で紅葉を觀よう！

～休暇村讚岐五色台へ～

11月25日(月) 朝10時集合(昼3時半帰着予定)

亀岡公園 発着 (八幡通り沿い・亀阜小学校の東南側)

参加費 2000円(食事・入浴付き)
(機関紙「みんなの健康」手配りにご協力
いただいている皆様は無料でご招待！
日頃の感謝を込めて…)



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)
心と体のフレイル度をチェック！

12月19日(木) 10時～12時

香川医療生協 組合員活動部研修室
(ぽっぽ藤塚・JR高徳線高架下)

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！