



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) 昼1時～3時	国分寺社会福祉センター
12月14日(土) 朝10時～12時	コープ香西 2階ホール
12月19日(木) 朝10時～12時	生協研修室(ぽっぽ藤塚)
【一宮・香東はウラ面を参照！】	コープ一宮 2階ホール

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！

健康セミナー ～高松平和病院の職員が、あなたのまちに伺います～



9/25 紫雲支部 伊藤医師 「救急蘇生とAED」

10/9 弦打支部
リハビリ科・増田セラピスト 「フレイル予防体操」

10/11 国分寺支部
リハビリ科・管原セラピスト 「脳トレ体操」



平和病院が遠い地域でも、これからも随時開催していきます！！

組合員みんなで支える病院
一緒にキシイに！

高松平和病院 外周ボランティア清掃

11月20日(水)ひる3時～ ご参加ください！

暮らしの「困った」ご相談を

☎087-833-8115

サークル・行事のお問い合わせ

組合員活動部：大山