



## フレイル測定会

あなたの「活力」どのくらい？

12月14日(土) 午前 10時～12時

コープ香西 2階 会議室

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)

身体面・精神面・社会面から

あなたの心と体のフレイル度をチェックします！

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！



月に一度の

## 健康チェック

& 支部運営委員会

尿チェック & 血圧・体脂肪率など…

地域の仲間と  
お話しませんか？

12月4日(水) ひる2時～ 1月8日(水) ひる2時～

弦打コミュニティセンターにて お気軽にお越しください☆



### 使用済みのプルタブ & 切手を集めています！

ご家庭に使用済みの空き缶などのプルタブ、切手はありませんか？  
提供いただいたプルタブは、高松平和病院で使用する車イスに、  
切手は国際協力活動への寄付になります。



集まりましたら、下記までご連絡ください！  
プルタブは、高松平和病院 1F 受付でもお預かりしています！