

皆様、お変わりありませんか？

猛暑が続き、外に出かけることも少なくなり「心身共に弱って(フレイル)」はいませんか。

お互いに声を掛け合って助け合いましょう！



男性の料理教室を開きます。

日時 11月10日(日)、10:00~13:00

場所 丹生コミュニティセンター

参加費 500円(材料代)

準備するもの エプロン、三角巾(タオル)

申し込み締め切り 11月5日 各班長さん又は田中ゆきみ(25-8431)まで
組合員以外の方や女性の方も歓迎します。是非、誘い合ってご参加下さい。

生協では(9月20日~11月30日)までを組織強化月間にしています。

- ・新組合員さん増やしと出資金増やし
 - ・フレイル予防の取り組みとして健康チャレンジで生活習慣の改善
 - ・班会や居場所等へのお誘いでつながりづくり
- 是非、友人、知人の方をお誘いして、いっしょに楽しく健康づくりをしませんか？

秋のウォーキング！開催します。

日時 11月16日(土) 10:00~12:00

場所 仏生山公園 西駐車場トイレ前に集合 →

※詳しくは、別紙チラシにて



フレイルサポーターの資格を取りました。

ご自分の手、足の筋力、滑舌(物を飲み込む力)測定などを行います。

認知症予防のお話もいたします。

さらに、すごろくやカルタも作成していますので、班会で活用して下さい。

ご希望の方は、田中ゆきみ・佐藤道子まで、ご連絡下さい。

