

2024年7月

# 中筋かわら版

広島医療生協

中筋支部

健康まちづくりセンター

☎ 879-8124/担当 [真楽]



## 健康づくりとお楽しみ広場

日時 7月23日(火)

10:00~11:00 体操

11:00~12:00 サプリメントの語り

場所 中筋福祉会館(オ/木神社境内)

参加費 100円

内容 ・健康チェック

持ち物 マスク、飲み物

\* 受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。

\* 状況により中止になる場合もございます。



いきいきポイント対象事業  
です。手帳をお持ちの方は  
ご持参ください。

ポイント事業ですが、  
年齢関係なくどなた  
でもご参加ください

次回の予定は、  
2024年  
8月27日(火)

# けんこうチャレンジ

## 始まります

### お知らせ

7月23日(火) 11:00 ~ 12:00  
「健康食品・サプリメント」について  
講師: 広島共立病院 薬剤科  
薬剤師

サプリメントについて気になること等  
いろいろ聞いてみましょう。

### 班長の紹介をします

「ベル班」は現在6人です  
月に2回 ジェットヘルの  
練習をしながら楽しんでいきます

「班」結成に興味ある方は上記まで  
お問い合わせをお願いします

### けんこうチャレンジとは?

今年もけんこうチャレンジの季節がやってきました!  
けんこうチャレンジは、医療福祉生協の健康習慣「8つの生活習慣  
と2つの健康指標」を実践し、より健康的な生活習慣を身に付ける  
ものです。設定されたコースからいくつかを選んで30日、もしくは  
60日間取り組みます。  
2023年度は広島医療生協で1,007名が参加し、広島県全体では  
4,882名が参加しました。参加年齢層も非常に幅広く、就学前の幼  
児や小学生児童から100歳以上の方までチャレンジしています。

### 2023年度参加者の声

100歳ですが毎日ヨガ  
体操しています。  
(100歳代 女性)

班のみんなと楽しく  
取り組んでいます。  
(80代 女性)

朝ウォーキングで3kg痩せた。  
妻と一緒にしています。  
(60代 男性)

癌でも難病でもチャレンジできる。  
健康で過ごせます。(70代 男性)

パンフレットは又配布します