

2024年 // 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 [真菜]



## 健康づくりとお楽しみ広場

日時 11月26日(火)

10:00~11:00 体操

11:00~12:00 (健康つり出張講座)

場所 中筋福祉会館 (オノ木神社境内)

参加費 100円 ※手芸はお休みです

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  
12月24日(火)

## 講座のご案内 「質の良い睡眠の仕方」

講師. ミント薬局・管理薬剤師  
島原 隆行 先生



日時. 11月26日 11時~12時  
ところ. 中筋福祉会館

\* この講座は安佐南区「健康つり出張講座」として、地域支えあい課にご協力  
いただいています。

気持ちよく寝てスッキリ目覚めるのが理想  
です。睡眠のメカニズム、睡眠にまつわる  
情報を分かりやすく、かつ、今夜から良い  
眠りを!

※今  
キャンペーン

今月から「大腸がん健診」に  
本格的に取りくみます!

近年、日本人のがが子がん、で年齢を問わず増えて  
いるのが「大腸がん」です。自覚症状が少いため、  
年に1度は受けることをおすすめします。

幸い、自宅で便を採るだけのカンタンな検査  
です。ご希望の方は上記の番号にご連絡を。  
「お楽しみひろば」の会場も用意してあります。

メ切りが迫っています。  
健康チャレンジ報告カードを未提出の  
方は11月30日がメ切りですから早目に出して  
ください。お楽しみひろばに持参、知れ合いに  
預ける郵送、いずれかの方法で。