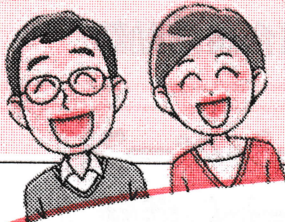


# フレイル・オーラルフレイル 予防つうしん



組合員活動部  
06-4962-4920



尼崎医療生協/武庫つどい場 2024/9・10月 NO. 19



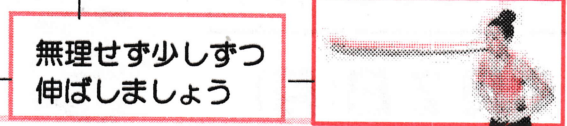
9月・10月  
の予定

**ふまねっと運動は歩行の改善、注意、集中、記憶などの認知機能の改善が目的です**

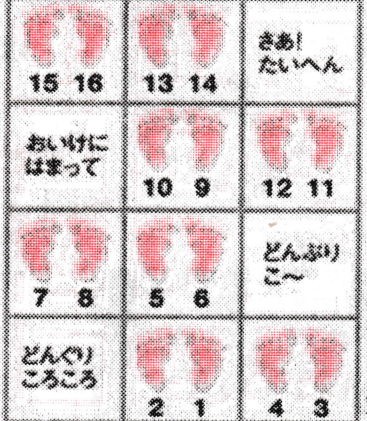
※武庫之荘・武庫・武庫北・西昆陽の4支部・尼崎医療生協が主催しています。どこでも参加(無料)できます。会場を間違えないようご注意ください。

	武庫西生涯学習プラザ	組合員ひろば	西昆陽住宅集会所
日	①9月5日(木) (武庫之荘) 脳いきいき フレイル予防	①9月19日(木) (組活) フレイル予防 (ふまねっと運動)	①西昆陽2丁目19-26 敷地内集会所
	②9月18日(水) (武庫) フレイル予防 (ふまねっと運動)	②10月17日(木) (組活) フレイル予防 (ふまねっと運動)	①9月12日(木) (西昆陽) ふまねっと運動
時	③10月3日(木) (武庫之荘) 脳いきいき フレイル予防	*14時～ ふまねっとは 大きなマス目でできた あみをふまないように ゆっくり歩く運動です	②10月10日(木) (西昆陽)ふまねっと運動 *13時30分～
	④10月16日(水) (武庫) フレイル予防 (ふまねっと運動) *13時45分～		<b>武庫つどい場 (武庫)</b> ①9月4日(水) ②9月11日(水) ③9月25日(水) ④10月2日(水) ⑤10月9日(水) ⑥10月23日(水) (DVDを見ながらみんな で楽しく30分。やさしい ふまねっと運動です) *13時45分～

**1mのロングピロピロ(吹き戻し)**  
オーラルフレイル(口の健康を整え、しっかり食べられる口づくり)予防に効果的です。毎日続けられるロングピロピロで鼻呼吸を!



無理せず少しずつ  
伸ばしましょう



500円/つどい場・組活で販売中

**～事前の申し込みはいりません。組合員でない方も体験できます～**



2024年 尼崎医療生協組合員センター

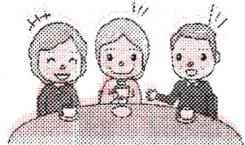
# 「武庫つどい場」だより 9月・10月号

問い合わせ 尼崎医療生協 06-4962-4920(組合員活動部)



## ふれあい喫茶

\* 月・水・金



午後1時30分~3時30分

※飲み物・お菓子がついて100円です。  
※どなたでも気軽にお越しください

★喫茶とつどい場お休み

9/16・23・30

10/14・30

## 大腸がん検診キャンペーン

10/1(火)よりスタートします!

早期発見が大事です!



大腸がん学習会(組合員ひろば)

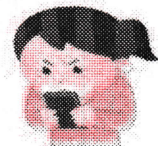
9/21(土)14時~

## スマホを楽しもう

\* 9月23日(月) \* 13時45分~

\* 10月28日(月)

\* 初めての方大歓迎



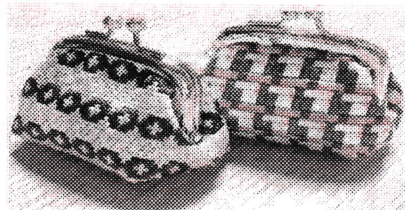
## アマリス班

※13:30~15:30

\* 9月3日(火)

\* 10月1日(火)

9・10月は  
がま口財布



## 脳いきいきフレイル予防

\* 9月16日(月) \* 13時45分~

\* 10月21日(月)

※体操の後は間違い探しなど  
脳トレがあります。楽しく挑戦!



## ほんわかお習字

\* 9時30分~

\* 9月10日(火)

\* 10月8日(火)

★小学生以来のお習字大歓迎!  
★お稽古が終わればおしゃべりタイム!

お習字道具一式  
お貸します。

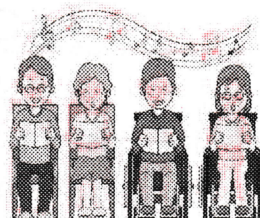


## 歌う会ともしび

\* 9月9日(月)

\* 10月はお休み

\* 13時45分~



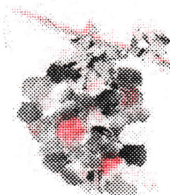
## しんぶんちぎり絵

\* 9月2日(月)

\* 10月7日(月) \* 13時45分~

※材料は用意しています

※時間内に仕上がるのも嬉しいですね。

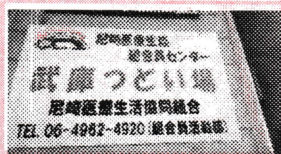


\* 会場は尼崎医療生協組合員センター

「武庫つどい場」です

\* 武庫元町 1-12-10

「ウエルシアの南側」



※フレイル予防通信は裏面に