

# 健康づくりははじめませんか？



バランスボール



ウォーキング



ヨガ



太極拳



吹矢



すこしお  
(減塩)料理



うたごえ

## 秋から始めよう! 健康習慣

暑さもすぎ、過ごしやすい気候になってきました。「この秋から健康づくりを始めてみようかしら」と思われている方も多いのではないのでしょうか。そんな皆様に、北医療生協が行っている健康づくりを紹介します。ぜひこの機会に始めてみませんか？

一緒に健康づくりを行う仲間を大募集!

地域で健康づくりを始めませんか？北医療生協にお友達をご紹介してください。組合員になるには出資をお願いしています。出資金は寄付や募金ではありません。脱退される際には全額をお返しいたします。出資金は地域での健康づくりや事業所の安定運営に使わせていただきます。

お問い合わせ：北医療生協本部 ☎ (052) 914-4554

