



## けんこうチャレンジ 2025 「たくさんのご参加ありがとうございました！」

今回は大人 973 人・キッズ 373 人合わせて 1346 人の方が  
取り組まれました。



「朝納豆を  
食べる習慣  
がつまし  
た！」

<感想>

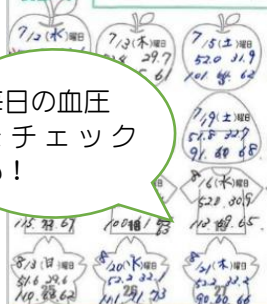
「ぬりえをするのが  
楽しかった」



取り組み  
スタート

●1のスタートから順番に、取  
●日々の取り組みを、ぬり絵！

毎日の血圧  
をチェック  
も！



今年も7月から「けんこう  
チャレンジ 2026」!が始まる  
予定です。

毎年される方はもちろん、  
健康習慣作りの一環として  
一緒に始めましょう！



## 広島医療生協 介護者のつどい

とき:2026 年 3 月 9 日(月)  
10:30~12:00

ところ:虹の会館 1 階「ほっこり」

・学習会

「介護保険制度について」

講師:今岡 由就ケアマネジャー  
(広島医療生協 健康まちづくりセンター)

・懇談会

参加  
無料

お申込みは「健康まちづくりセンター」まで  
主催:広島医療生協 理事会福祉活動委員会

## ウォーキングサークルより (里山登山)

今月は、山頂からの眺望が良いことで多くの愛  
好者に親しまれている「灰ヶ峰」(737m)に登  
ります(登り 2 時間 30 分)トイレは呉駅、山  
頂にあります。

とき :2 月 26 日(木)  
集合場所:西畑バス停前  
集合時間:9:35



雨天の場合は中止です。

\* 当日参加も OK  
\* 山登りに適した靴  
・服装でお越しください

お問合せ:  
090-8600-8315 中井  
090-6841-7819 梶原まで

おすすめのダイヤ  
あき亀山駅発(広行き)7:  
15~大町発 7:37~広島  
発 8:05 ~呉駅着 9:05  
(広電バス)呉駅前 3 番乗  
り場 9:15 発~西畑バス停  
9:30 着

## ひろしま GENKI 体操

生協ひろしま×広島大学

4 月~9 月

### 参加者募集!

骨を鍛えて免疫力・認知力アップ!



高齢者いきいき  
ポイント対象です

とき:4 月~9 月 毎週月曜日  
(祭日は除く) 13:30~15:00

ところ:広島医療生協 虹の会館 1 階「ほっこり」

内容:骨トレーニング・脳トレーニング・ダンスなど

対象者:60 歳以上

参加費 : 2500 円(月 4 回の場合)  
(ひと月) 2000 円(月 3 回の場合)  
(祝日の関係で変動します)

締め切り:  
3/2(月)

\* できるだけ公共交通機関でお越しください

お申込「生活協同組合ひろしま」  
組合員サービスセンター

tel : 0120-500-935 運動内容は⇒

