

# 2016年度 組合員交流会

健康で安心して暮らすために  
特定健診やがん検診を受けましょう！

## ☆あいうべ体操をしましょう！

あいうべ体操は、免疫力を高めるお口の体操です。  
口の中の舌の位置を引き上げて、日常的な呼吸法を  
「口呼吸」から「鼻呼吸」に変えます。  
表情筋の運動にもなり、美容への効果も期待できます。

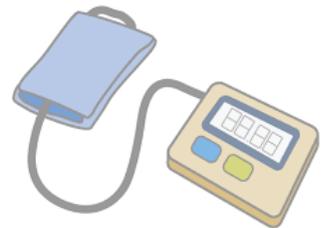


## ☆健康チェックをしましょう！

血圧・体脂肪

## ☆みんなでお菓子とお茶で楽しく おしゃべりしましょう！

組合員でない方も大歓迎です。



10月26日(水) 10:00～11:30

エルト桜井(桜井市桜井 1259)

11月17日(木) 10:00～11:30

桜井市芝団地集会所(桜井市芝打合町)

問合せ・申込み…奈良県医療福祉生活協同組合

〒634-0004 橿原市木原町 230-1

☎0744-23-1170 (月・火・木・金 10:00～17:00)

主催 南和委員会