

こんにちは 徳島健康生協です。

組合員になるには？

加入の手続きは簡単！



- 徳島県内にお住まいの方なら、出資をすることで、どなたでも組合員になることができます。
- 出資金は1口1000円以上で、何口からでも結構です。
- 加入申込書に必要事項を記入の上、出資金を添えて各事業所受付窓口か、健康生協の各支部運営委員、または職員にお渡しください。
- 出資金は寄付ではありません。脱退の際には、全額返金いたします。

特典がいっぱい

◆健康診断割引

健診項目例	組合員価格	未加入価格
日帰り人間ドックA	22,000円	30,000円
基本健診	6,500円	12,000円
プレミアム脳ドック健診	30,000円	40,000円
大腸CT検査	25,000円	30,000円

◆入院の個室料はいただきません。

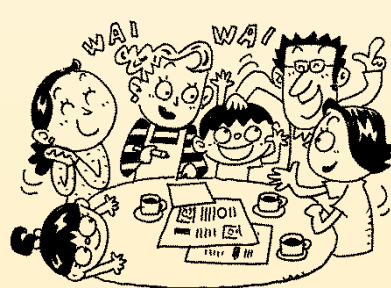
◆その他の組合員割引

- ・歯科の自費診療の割引
- ・予防接種の割引
- ・診断書料の割引
- ・事業所への無料送迎の利用 など

班会に参加できます！

3人の組合員が集まれば“班”を結成することができます。
仲間たちと気軽に集まって健康チェック、病気についての学習会や、減塩のための調理実習、健康ハイキングなど、活動はさまざま。

『班をつくってみたい！』
『参加してみたいので近くで行われている班を知りたい！』
という方は、お気軽にご連絡ください。

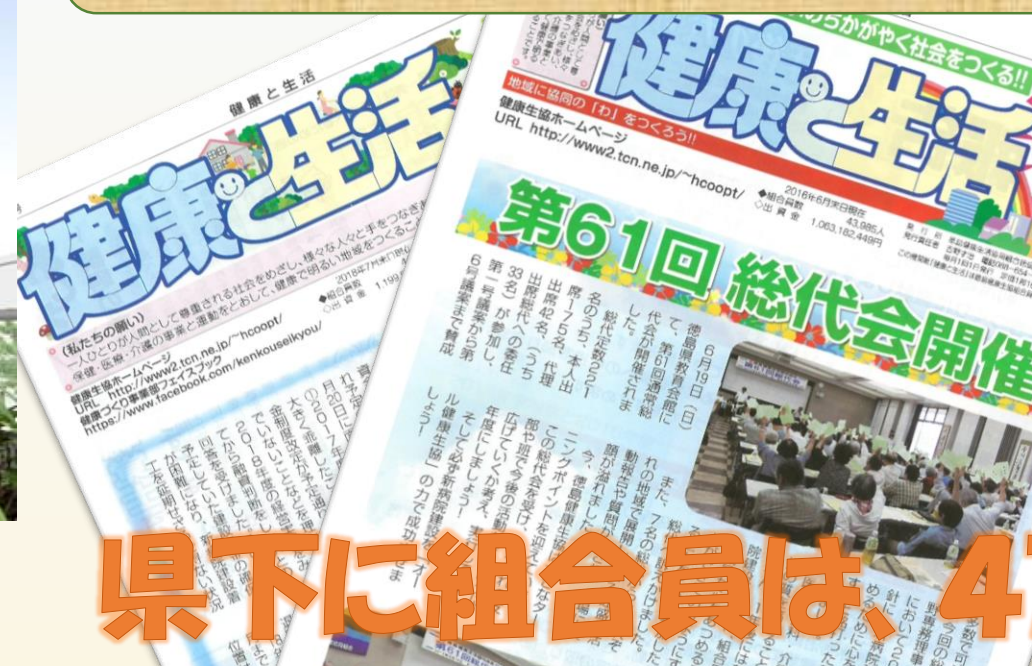


参加していきいき！！

- ◆地域で行っているさまざまな活動に参加していただけます。

詳しくは、裏面をご覧ください

月1回発行の機関紙「健康と生活」が、
無料で読めます！



お薬の知識、食事や運動といった健康に関すること、各地域での活動やイベントのお知らせなど、様々な情報を毎月お届けします。

県下に組合員は、4万4500人

ひろげよう！健康チャレンジのとりくみで、
わくわく！！イキイキ生活！！



取り組みたい生活習慣を決めて、2ヶ月続けると記念品をプレゼント。
ご家族揃ってとりくめます！



在宅ケアセンターの場所
(組合員ルームは正面の階段を2Fへあがってすぐ)
徳島市吉野本町6丁目30-4

徳島健康生活協同組合

健康づくり事業部

〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9番地

TEL:088(652)7283 FAX:088(652)7280

E-mail: sosiki02@shirt.ocn.ne.jp



徳島健康生活協同組合

みんなで一緒に
集まって
仲間づくり

徳島健康生協へようこそ！組合員さんや地域の方々の
笑顔のため、たくさんの取り組みを行っています。
組合員以外の方の参加も大歓迎です。

元気で明るい
地域づくりを
めざします！



体操教室

100歳体操

場所：加茂名コミュニ
ティセンター
日時：14：00～15：00
毎月第1水曜日
参加費 100円

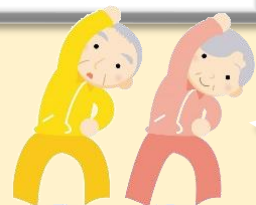


石井クリニック

無料

100歳体操

場所：石井クリニック
外来
日時：14：00～15：00
毎週月曜日



藍住支部

無料

体操教室

場所：藍翠苑
(藍住町矢上原263-88)
電話：088-692-4828
日時：13：30～
第2・第4火曜日

体を動かし
脳を活性化！
認知症を予防
しよう！

健康チェック

無料

場所：ヤマダ電機本店
日時：14：00～15：30
奇数月第2木曜日
項目：体脂肪・血圧
握力・(骨強度)など

まめに
チェック

健康チェック

無料

場所：ゆめタウン徳島
日時：10：00～12：00
奇数月第2水曜日
項目：体脂肪・血圧
握力・(骨強度)など



健康チェック

無料

場所：ショッピングプラザ
タクト
日時：9：30～11：00
偶数月第2水曜日
項目：体脂肪・血圧
握力・(骨強度)など



健康チェック

無料

場所：那賀川道の駅
日時：10：00～11：00
偶数月第2火曜日
項目：体脂肪・血圧
尿チェック・
血管年齢測定など



100歳体操

無料

100歳体操

場所：清涼寺(八万町)
日時：14：00～15：30
毎週水曜日

筋力アップで
脳を活性化

渭東支部

無料

100歳体操

場所：県民プラザ
日時：10：00～12：00
毎週木曜日



元氣教室

無料

100歳体操

場所：蔵本公民館
日時：13：30～
毎月第3月曜日



ボランティア

ボランティアさん

募集中!

あなたの優しさをお貸し
ください！
場所：健生病院
日時：平日午前中
*曜日や時間については
ご相談ください。

興味のある方は
まずお電話を！！
健生病院 088-622-7771
担当：地域連携相談室 木下

うたごえ喫茶

みんなで歌おう！

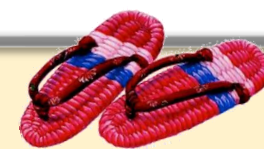
場所：健生在宅ケア
センター
日時：13：30～15：00
毎月最終木曜日
参加費：100円



布ぞうり

布で草履づくり

場所：健生在宅ケア
センター
日時：9：30～12：00
毎月第1・3金曜日
参加費：100円



ほたる班

無料

太極拳、合唱、血圧測定
尿チェックなど
場所：堀江公民館
日時：9：30～11：30
毎月第3月曜日

石井支部

無料

呼吸法と体操
場所：石井クリニック
旧石井さくら在介
日時：13：30～14：30
毎月第1木曜日



石井支部

男の料理教室

場所：高川原福祉会館
日時：10：00～
毎月第2水曜日
参加費：実費



講師派遣

出前講座を
しています！！

- ・健康で長生きする秘訣
 - ・充実した人生にかわる
終活のはなし
 - ・認知症のかかわり方
 - ・医療や介護のはなし
 - ・「いのち」について
 - ・社会保障や平和の話
- その他お気軽にご相談くだ
さい。

お食事会 よってこん会

みんなで作って
わいわい食べよう！

場所：旧佐古診療所
日時：食事作り10：00～
食事のみ12：00～
毎月第3金曜日
参加費：350円

お昼を一緒に
しませんか？
大勢で食べると
さらに美味しく
なりますよ！！

この他にも、レクリエー
ション、学習会など、た
くさんの行事、活動を行
っています。
※主催者の都合により、
予定を変更することがあ
ります。詳しくは問い合
わせください。

健康づくり事業部
(088-652-7283)

大麻支部

無料

シニア向けの筋トレ等、
遊びを取り入れた運動、
脳トレ

場所：リューネの森
集会所
日時：15：00～16：00
毎月第1・2月曜日

約1時間ほっこりする
時間を一緒に楽しみ
ましょう

国府支部

無料

ウォーキング

場所：阿波史跡公園
日時：9：00～
(1・2時間程度)
毎月第2土曜日



いきいき健康教室

無料

童謡や唱歌・簡単な体操

場所：清涼寺(八万町)
日時：13：30～15：00
月末不定期開催

