

東富岡だより



東富岡支部の地域は、下富、中富、中富南です

連絡先：武田（04-2942-4817）

朝晩が急に涼しくなり、空気も秋らしくなってきました。
“暑さ寒さも彼岸まで”よく言ったものです。季節の変わり目、
体調にお気をつけてください。

ヘルスチャレンジ、まだ間に合います。ご自分の健康習慣を見直し、健康づくりにチャレンジしてみませんか？



埼玉まるごと ヘルスチャレンジ 2025

ヘルスチャレンジは

自分の健康習慣を見つめなおし、
できることから少しずつ健康づくりをはじめ
ための取り組みです。健康につながることで
あれば、何に取り組むかは自由です。チャレ
ンジコースから、もしくは「わたしの健康法」
として、自分で考えた健康法にチャレンジし
ても、複数のコースにチャレンジしても OK。
持病があっても、障害があっても、仲間や家族
と一緒に、多世代で健康づくりに取り組んで
みませんか。どなたでも参加できます。
みなさん、気軽に、楽しく健康づくりに
参加しましょう。

期間

- チャレンジ期間
・2025年7月～12月の間の1カ月間
・4月連続や1カ月に満たない場合も
●加できます

参加方法

事前登録等不要です

1

チャレンジコ
ースを選ぶ

2

取り組む

3

記録する
(カレンダーなどに)

4

チャレンジ結果
報告はこちらから

はじめよう！

自分を変える1カ月



あらゆる年齢のすべての人々の
健康的な生活を確保し、
福祉を促進する

参加者の声

意識付けて取り組むと、設定した目標を超えた
分だけ運動することができました。期間が終了
しても、引き続き運動するようにしていきたい
です。



まいあさ、まいばん、はみがきを
がんばった



すこしお生活、30日続けると慣れてく
る。最初は薄味が物足りなかったが、続
けることで体が適応するのだと学んだ。

●参加報告は

2026年1月31日(土)までです

*チャレンジ途中に何回でも報告いただけます

【主催】埼玉まるごとヘルスチャレンジ2025 実行委員会

生活協同組合コープみらい埼玉県本部 生活協同組合パルシステム埼玉 生活クラブ生活協同組合埼玉

医療生協さいたま生活協同組合 埼玉県勤労者生活協同組合 埼玉県労働者共済生活協同組合

J/A埼玉県中央会 埼玉県生活協同組合連合会

【後援】埼玉県 さいたま市 上野市 川口市 川口市教育委員会 草加市 草加市教育委員会 春日部市

春日部市教育委員会 朝霞市 朝霞市教育委員会 ふじみ野市 ふじみ野市教育委員会 所沢市

所沢市教育委員会 川越市 川越市教育委員会 飯能市 飯能市教育委員会 行田市

行田市教育委員会 熊谷市 熊谷市教育委員会 上野市 上野市教育委員会 秩父市

秩父市教育委員会 深谷市 埼玉県社会福祉協議会 さいたま市社会福祉協議会 埼玉新聞社

【お問い合わせ】医療生協さいたまヘルスチャレンジ係 TEL 048-294-6111 埼玉県生協連 TEL 048-844-8971

Web ページは
こちらから



郵便による大腸がんチェック検診 実施中

実施期間：2025 年 10 月～2026 年 2 月 27 日（金）

費用：1610 円（税込）

食事を気にすることなく、少量の便を採るだけで調べられます。2 日法で精度を高めます。
早期発見で予防しましょう。

お申込み、問合せ：医療生協さいたま 本部けんこう文化部

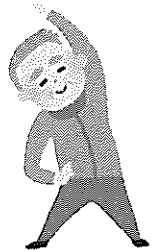
電話 048-294-6111

イベントのお知らせ

★トコロん元気百歳体操

毎週水曜日 13:30～ 西協同病院新館 1 階コミュニティルーム「ゆるっと」

予約不要 *マスク、飲み物、タオルご持参ください



★ゆるっと市 （野菜をはじめたくさんの品物が並ぶ楽しいバザーです）

10月8日、11月12日（毎月第2水曜日）10:30～12:30

エコバックご持参ください

西協同病院新館 1 階コミュニティルーム「ゆるっと」

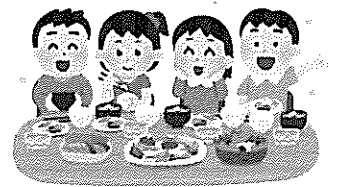
★さんとおめ☆キララ（多世代食堂）ランチ

10月11日、11月8日（毎月第2土曜日）12:00～13:00

持ち帰りなし、「ゆるっと」での会食です

大人 300 円、子ども 100 円 先着 50 食（要予約）

申し込み：毎月 1 日から電話受付開始 上村(070-2154-7354)



★つながるカフェ 10月24日、11月28日（毎月第4金曜日）14:00～15:30

企画：10 月 手作り革細工

場所：さんとおめホーム 参加費：100 円 予約不要 お気軽にどうぞ

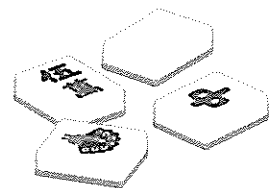


★ゆるっと 麻雀クラブ

10月3日、17日、24日（毎月第1, 3, 4金曜日）

12:45～16:00

場所：「ゆるっと」 参加費：100 円



★ パソコン道場

10月2日（毎月第1木曜日） 13:00～16:00

10月9日（毎月第3木曜日） 10:00～13:00 場所：「ゆるっと」

新★スマホ教室 10月14日、28日（第2・4火曜日） 14:00～15:30
場所：「ゆるっと」