

JAグループ宮城「百歳元気プロジェクト」とは

畑での野菜づくりや、趣味の旅行も…
百歳まで元気に続けるための体力づくり、いきがづくりを応援します！！

JAグループ宮城
「百歳元気プロジェクト」
健康寿命への
3つのカギ

「運動」



「百歳元気にこにこ体操」とウォーキングをJAの仲間と楽しみながら行い、足腰の健康を保ちます！



新緑の松島をウォーキング

「食事」



「シャキっと百菜! 弁当®」や乳和食レシピを活用することで、5色のバランスの取れた食事とおいしい減塩料理を実践します！



「シャキっと百菜! 弁当®」

「健診・介護予防」



JA総合健診「人間ドック」やミニドックを受診して、自らの健康状態を確認し、生活習慣の改善を図ります！



年に1度のJA総合健診

お問い合わせ先：JA宮城中央会営農農政部 TEL：022(264)8245