

こんな活動
しています

広島健康支援室です

平成31年1月23日(水)と30日(水)

「第4回放課後健康塾」を開催しました

土木建築業界は、単身赴任の割合がとても多いです。日頃の健康相談では、単身赴任者の方から、苦労話を聞くこともあります。そんな家族から遠く離れて頑張っている方々を対象に、食事と運動の二つをテーマに18:30開講の放課後健康塾を開催しました。



- カット野菜で食べるみそ汁
- サバ缶と豆のコールスロー
- 温奴 塩きのこのせ
- 簡単ピクルス
- 雑穀入りご飯

1月23日(水)食べて考える水曜日



★日頃調理をしない方でも簡単にできるメニューの実習と試食。★太らないための食べる順番や時間を学びました。



1月30日(水)動いて考える水曜日



ヨガマットを使って筋トレ



地下街に出てウォーキング



エアロビ!



★健康運動指導士の先生と一緒にみっちり運動を体験。
★自らの生活習慣を振り返り、目標を発表。

3か月後の再会編に向けてみなさん、頑張っていきましょう!

