

こんな活動  
しています

# 広島健康支援室



単身者・  
単身赴任者を対象

11月15日、22日、29日、そして2月14日に  
**放課後健康塾**を開催しました。



①**入門編** 11月15日(水)  
単身赴任って、どんな生活？  
日ごろの生活を振り返り、  
目標を立ててもらいました。



②**食事編** 11月22日(水)  
電子レンジを使って野菜がたっぴいとれる  
メニューの実習と試食。  
とても美味しくできました！



③**運動編** 11月29日(水)  
中国新聞文化センタークレドビル教室と  
コラボ。ウォーキングフォームを確認して、体  
をしっかり動かしました。



④**再会編** 2月14日(水)  
約3か月の頑張りを仲間に報告。みなさん  
目標を達成し、無事に放課後健康塾を卒  
塾となりました！



広島健康支援室は、  
これからも皆様の健康づく  
りを応援します。  
◆ご期待ください◆

