

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◆

