

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(水)、22日(水)、29日(水)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
ぷいとれるメニューの実習と試食。
参加者のみなさんがそれぞれ
食事で工夫していることなど
を楽しく意見交換
しました。



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

次回(2月14日)、再会編
でお会いしましょう!