

高松健康支援室の活動を紹介します。

平成30年12月5日(水)に体験型保健指導で「バランス弁当とかんたん筋トレでシェイプUP」を開催し、18名ご参加いただきました。

「食事のバランスと選び方」の栄養講話



「ヘルシー弁当の試食」



20分かけて食べ、満腹体験。



筋質測定
実施しま
した！



「香川県運動推進協会 阿部先生」の運動講話



「じゃんけん
ぽん」

「きつい〜」

ゲーム感覚で楽しくできました。