

2019秋

広島健康支援室

こんな活動
しています



11月20日
動いて考える水曜日

ハードな運動…お疲れ様でした



11月27日
食べて考える水曜日

簡単調理で野菜たっぷり&満腹



第5回 放課後健康塾



縁あって広島で勤務する単身・単身赴任のみなさまを対象に健康でいい仕事をしていただくために、運動・調理体験を通じてご自身の健康について振り返っていただきました。

行動目標を立てたみなさん、3か月後の再会が楽しみです。

運動編メニュー

- 歩く姿勢チェック
- シャレオ地下街ウォーキング
- 筋トレ&ストレッチ
- 保健師から運動の効果のはなし



食事編メニュー

- キーマカレー卵添え (もち麦入りライス)
- 塩きのこ
- レンジでにんじんしりしり
- サバ缶と豆のコールスロー
- 簡単ピクルス
- 管理栄養士講話～野菜をとろう～

