

広島健康支援室です

活動を紹介
します

9月25日(水)～27日(金)

「骨密度測定と
女性のための健康教室」
を開催しました



47都道府県の中で最も女性の健康寿命が短いという広島県。

昨年につき、今年もこの教室をきっかけに食事と運動に一層関心を持っていただくよう企画しました。

《教室の流れ》

入れ替え時間
20分
(希望者への
健康相談含む)

骨密度測定
10分

かんたん体カテスト
と講話：15分

管理栄養士の講話
& 試食：15分

完全入替制

× 12回 = 34名
参加



来年度も開催を予定しております。
皆様、ぜひご参加ください！