

広島健康支援室です

9月12日(火曜)～14日(木曜)

骨密度測定と女性のための健康教室

を開催しました！

活動を
報告します

女性が健康で活躍するために、食事と運動に興味をもっていただこうと開催していた健康教室…コロナ禍で開催できていませんでしたが、**4年ぶりに開催**することができました！

65名の方が
参加されました！

骨密度測定

教室のようす



～健康教室 MENU～

- 骨密度測定
- 体力測定（握力・長座体前屈）
- ベジチェック（野菜摂取量測定）
- うす味チェック
- 保健師の講話
～骨密度と体力について～
- 管理栄養士の講話
～野菜・カルシウム・塩分について～

参加者の感想

とても参考になった！

自分と家族の
健康を意識できた

骨密度が低かった
健康に気をつけたい

塩分の取りすぎには
気をつけようと思った

皆さんに満足していただけたようです！
来年度も実施予定なので
興味がある方はぜひご参加ください！

