

広島健康支援室です

「第4回放課後健康塾」を開催しました



土木建築業界は、単身赴任の割合がとても多いです。日頃の健康相談では、単身赴任者の方から、苦労話を聞くこともあります。そんな家族から遠く離れて頑張っている方々を対象に、食事と運動の二つをテーマに18：30開講の放課後健康塾を開催しました。

- カット野菜で食べるみそ汁
- サバ缶と豆のコールスロー
- 温奴 塩きのこのせ
- 簡単ピクルス
- 雑穀入りご飯

1月23日(水)食べて考える水曜日



★日頃調理をしない方でも簡単にできるメニューの実習と試食。
★太らないための食べる順番や時間を学びました。

1月30日(水)動いて考える水曜日



↑ ヨガマットを使って筋トレ



← 地下街に出てウォーキング

★健康運動指導士の先生と一緒にみっちり運動を体験。
★自らの生活習慣を振り返り、目標を発表。

あれから、3か月・・・

みなさん目標達成できたかな？

4月24日(水) 再会編

平成最後の水曜日に・・・

★まずは これまで3か月間の努力と成果を発表！

★卒業テスト これまでの学習を楽しくおさらいしました。

★修了証書授与でしめくりです。



頑張ったみなさんの声

「体重を朝晩測って記録したら右肩下がり！」
「体重計に乗り続けたら、飲み会で増加しても1週間で戻った」
「毎日のように食べてたうどん。汁まで飲んでたけれど、うどん自体を食べなくなった。」
「今までジムは週0・・・目標を週2に。決算時期はなかなか行けなくても平均すると週1.5だった。」

再会編があることによってみなさん目標に向けて頑張れて、しっかり成果を出されていたように思いました。

