

★ 広島健康支援室です ★

第5回放課後健康塾 再会編を2月19日（水曜）に開催しました！参加者の皆様には、模擬居酒屋「健康を考える居酒屋ろだん」にて、ノンアルコールビールで乾杯！運動編、食事編から3か月間、努力や苦労話を語り合いました！！

健康を考える居酒屋
ろだん



スーパーやコンビニの食材でできるおススメおつまみの紹介と試食をしながら…

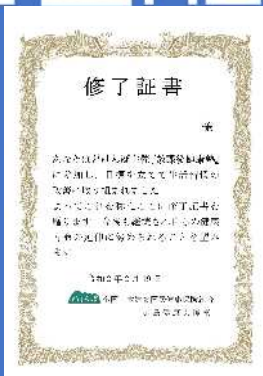


棒棒鶏風サラダ
めかぶ山芋
枝豆
焼きおにぎり



内容

- 健康を考える居酒屋体験
- 3か月間の成果発表
- 卒塾テスト&解説
- 修了証書授与



参加された皆様は、「よく噛んで食べる習慣ができた」「カット野菜を利用して野菜を食べるようになった」「朝食が充実するようになった」「野菜を食べるのはやっぱり難しかった」「歩くようになった」など、試行錯誤しながらも目標に向かって頑張られたようです。当日残念ながら出席できなかった方からも、体重の記録表を毎日つけて管理してる、少し減った体重を維持してる…などご報告いただきました。