

2025年9月9・10・11日

女性のための健康教室

を開催しました



恒例の骨密度測定

合計**59名**の方にご参加いただきました！
骨粗しょう症予防のポイント
についてお伝えしました。

食生活クイズでは、『チンゲン菜に
意外とカルシウムが入っていてびっくり』
などと大盛り上がりでした。



フムフム！

簡単！



カルシウムの取れるメニュー体験では、
「サバのトマト煮」「バナナスムージー」の
試食会をしました。『美味しかったので、
家でも作りたい』と好評でした。

女性の一生に関わるホルモンに
ついてお伝えしました。
『自分をいたわってあげたい』など、
知識を深められたとの声をいただきました。



なるほど～

皆様のおかげで、和気あいあいとした雰囲気の中、
開催することができました。ご参加いただいた皆様、
本当にありがとうございました。