

R8年1月19～23日開催



92名の方にご参加いただきました

# 各種測定 & 健康相談会

仙台市内の4事業所様及び仙台健康支援室で開催

## 筋質・骨密度測定

骨密度が気になっていた  
という人が多かったです



## ベジチェック



たくさん野菜を  
食べてきました!!



## 転倒リスクチェック



自分が思っていたより  
動けていないことに  
気づく人も・・・



## 骨を丈夫にする 簡単料理の試食



- ・鯖缶とトマト缶のカレー
- ・小松菜とバナナのスムージー

## 最後にみんなで「いきいき健康体操」をしました♪



和気あいあい、笑顔いっぱい  
職場のコミュニケーション活性化にも♪

参加者の皆様からは、

- \*楽しかったです。筋力を上げようと思います。 \*筋質を測る機会がないので参考になりました。
- \*いろいろ測定もでき、相談もでき、試食も美味しかったです。
- \*片足立ちができなくて、びっくりしました。いきいき健康体操をして改善したいです。

などなど、多くの声をいただきました

仙台健康支援室では、皆様の健康づくりのお手伝いをしています