

2018年度 12・1月

# 中筋かわら版

広島医療生協

## 中筋支部

〔健康まちづくりセンター〕

☎879-8124/担当 力石



食べることは生きることの基本です。食材選びから排出まで、「食べる」に関わることは1日のあらゆる場面で出てきます。日々何気なく過ごしてしまう「食の場面」も、ほんの少し気をつけるだけで健康的に過ごすことができます。(「食べる健康」カレンダーより)



### 食材を「選ぶ」

彩りよい食材選びで健康に!



### きちんと「排出する」

腸を動かしてスムーズに排出!

毎日の  
“食べる”が大切

### 自分で「調理する」

「すこしお」を心がけて  
おいしく調理!

### 食べたら「運動する」

運動で体内環境リフレッシュ!



### 食事を「楽しむ」

みんなで食べると楽しい食事!

### ゆっくりよく「噛む」

しっかり噛んで健康維持!

☆☆☆今後の予定☆☆☆

## 健康づくりとお楽しみ広場

日時 12月25日(火)

10:00~12:00 (出入り自由)

場所 中筋福祉会館(才ノ木神社境内)

参加費 100円

内容・健康チェック

・季節の小物づくり

・喫茶コーナー

・ストレッチ(11:30~12:00)

- 血圧チェック
- 尿チェック・100円
- 体組成計



お問い合わせ

健康まちづくりセンター879-8124

平原 877-9315 兼本 233-5350

中向 879-7264 梅田 879-5307

若林 879-5794 胡明 877-1002