

2021年 7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 松岡



広島市地域高齢者交流サロン

健康づくりとお楽しみ広場



日時 7月27日(火)

10:00~11:00 (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

○血圧チェック

○体組成計…体重、体脂肪、内臓脂肪レベル、骨格筋量、体年齢、BMI、基礎代謝



ストレッチ 終了後に行います



●ストレッチ

★マスク・飲み物・上靴も持参して下さい

状況により中止になる場合もあります
問い合わせは上記
をお願いします

今年も始まります



自宅でもできる!

みんなで取り組もう「けんこうチャレンジ」!!



「けんこうチャレンジ2021」

広島医療生協では楽しみながら気軽に健康づくりの習慣を身につけられるよう7月1日~10月31日まで健康

チャレンジを実施しています。「八つの生活習慣と二つの健康指標」を実践し生活習慣の改善につなげていきまよう

