

2022年 8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 いきいき活動ポイント対象 健康づくりとお楽しみ広場

日時 8月23日(火) 10:00~11:00

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、体組成測定 (現在尿チェックは実施していません)
ストレッチ

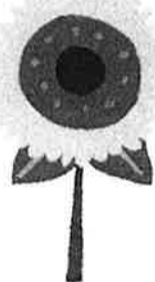
持ち物 マスク、飲み物、上靴(靴下でも可)

※受付での手指消毒、検温、体調等の聞き取りにご協力をお願いします。

※状況により中止になる場合もあります。お問い合わせは上記までお願いします。



けんこうチャレンジ 2022 取り組み真最中



とくみ期間 7月~10月のうち30日間または60日間

報告カード 締切 11月30日

誰でも参加
できます!

報告カードご提出の方から、抽選で記念品をプレゼント!



(例)

生活習慣	
⑨	早寝早起き (生活リズムを整えましょう)
⑩	週2回以上の休肝日を作る
⑪	禁煙する
⑫	毎日の体重か体脂肪を記録



チャレンジ御希望の方は上記にお問い合わせください