

勝賀下笠居支部ニュース 1・2月号

秋の
健康講座

血管年齢を若く保つコツを開催しました!



11月8日、コープ香西店2階会議室で、秋の健康講座「血管年齢を若く保つコツ」を開催しました。当日は、支部の企画に初参加の方もおられなど、18名の方が参加しました。

講座では、栗林公園前薬局の薬剤師・細川雅代さんから、動脈硬化の危険性と血管を若返りさせるための食事、運動のコツなどについて、分かりやすいお話がありました。また、参加者一人ひとりの血管年齢を測定してもらった後、結果についての個別アドバイスもいただきました。



使用済みの
プルタブ
切手
集めてます!

プルタブは車イスに、切手は国際協力活動への寄付になります。

フレイル
測定会
のお知らせ

21項目のチェックリストと4つの体力測定(握力、ふくらはぎ周囲、椅子立ち上がり時間、活舌)であなたのフレイル度をチェックします。

★日時 1月16日(火)
10:30~12:00
★場所 コープ香西店
2F 会議室

参加をご希望の方は、
下記連絡先まで



よろしく
お願いします

支部活動へのご協力、お願いいたします!
また、お困りごとのご相談もお受けいたします。

連絡先: 支部長(富山)090-6287-2213 / 組合員活動部(辻井)833-8115

