



健康づくり学習会

健診結果の見方

教えます！

AST	
ALT	
γ-GT	
⋮	

これ、何の数値？

結局、どこが悪いの？

お答えします！



当日、ご自分の健診結果をお持ちください！

講師：高松平和病院 健康づくり課 保健師

**参加
無料**

1月28日(火)

午前10時～12時

亀阜コミュニティセンター

2階 小会議室



★尿中塩分チェックも無料体験できます！【医療生協オリジナル、病院では測れません！】

五色台に行ってきました

11月25日、今年も「みんなの健康」手配りさんの慰労を兼ねた秋のレクに18人(紫雲支部13人・みなと支部5人)で行きました。

紅葉はあと一歩でしたが、晴天に恵まれ瀬戸大橋の眺めは最高でした。

ラジオ体第1・2で体をほぐした後、お散歩・入浴・おしゃべり・お買い物と自由時間を楽しんだ後はおいしい昼食でおなかいっぱい。

食後は「すこしお」講座。すこしおクイズ、すこしおの工夫などを学びました。最後に懐かしい歌を元気に歌いました。皆さんと交流してとっても楽しいひとときでした。

