

第3回健康づくり学習会のご案内

いつのまにか骨折をなくそう②



骨密度測定・健康チェック体験会

前回できなかった**骨密度測定を無料で実施**（ただし先着15名まで）します。併せて塩分チェックやカラダスキャンなどの健康チェック体験会も無料で実施します。組合員さんでなくても参加できます。是非ご参加ください。

日時：7月30日（火）

13時30分～15時

場所：四番丁コミュニティセンター

講師：栗林公園前薬局 薬剤師

今回は会場を変更しています。



支部総会を開催しました

5月21日（火）医療生協研修室で支部総会を開催しました。例年通り総代会議案書説明と健康づくり学習を3支部合同で行い、各支部の総会はそれぞれ別室で行いました。

総会では①2018年度の振り返りと会計報告、②2019年度のやりたいことの確認、③総代の選出を行いました。今回は神在川窪班の方が見学に来られたのですが、その後、支部結成を決意されたのがうれしいニュースです。

ストレッチ風景



今回は健康寿命を脅かすサルコペニア（加齢性筋肉減少症）と運動機能の低下について学習しました。講師は作業療法士の石井さんです。転倒予防には筋力トレーニングやバランス運動が欠かせませんが、環境整備（片付け）ときれいな歩き方を身に着けることも重要です。筋力アップトレーニングは息を吐きながら、ゆっくり行うことが大事だとのことでした。

