

シルバーかわら版

令和8年度・第3号

令和8年度 安全講習会



(株)明乳まっくら 高橋様を講師としてお迎えし、安全講習会を開催いたしました。会員23名の方に参加いただき、健康に関する知識や安全意識について学びました。大変有意義な講習会となりました。



▲ 明乳まっくら 高橋様



ウォーキングの歩数の目安や、歩くコツ（姿勢・目線など）をご教授いただき、実際に皆さんで歩いてみました！



骨の健康チェックをしていただき、測定器にて骨密度を測りました。自分の骨の健康度を知ることが出来ました。

