

「健康寿命を延ばそう！！」と題して

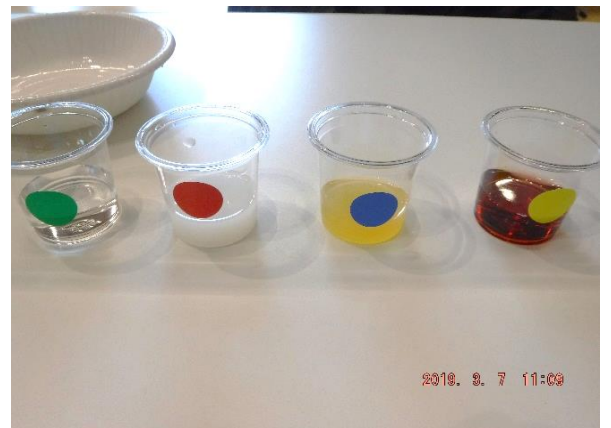
健康づくり研修会を開催しました！



山元町の現状について講話



簡単クッキング



砂糖が多い順番は？

◎当日は、24名の会員が参加しました。

「 会員の皆様の声 」

- ・大変良かったです！またお願いします。
- ・各講師の方の説明が分かりやすく大変参考になりました。
- ・野菜を中心とした簡単な副食の作り方の研修会に参加してみたい。
- ・サラダ作り参考になりました。
- ・なんとなく健康で長生きしたいと思っていましたが、研修会で学んだことを習慣にし健康寿命を延ばしたいと思います。



気軽にできるストレッチ♪

★アンケートの結果、皆さん大変満足いただける内容でした。
今後も、研修会を開催しますのでみなさんの参加をお待ちしています！