

毎月**第2金曜日**開催！

参加費無料
申込み不要

お好きな時間に
来てね！

健康サロン 凛



© やなせたかし

9月12日(金) 10:30~12:00
コープ小幡 2階ホール

◆フレイルテスト (守山区西部いきいき支援センターさん)

「なごやハ〇(はちまる)フレイルテスト」を実施します。
是非この機会にご自身の心身の状況をチェックしていただき、
フレイルを予防しましょう！



◆血管年齢測定 (北医療生協さん)

自分の体のこと、測って知ましょう！

◆ベジチェック・食生活相談(コープあいち)

手のひらをのせて20秒ほどで、推定野菜摂取量が測れます。
食事について気になることを管理栄養士に相談してみませんか？



◆お茶とおしゃべり(民生委員)

お茶とコープのお菓子をご用意しています。
ゆっくりしてってくださいね♪



気になるところだけの参加でOK！

どなたでも、赤ちゃん連れの方もぜひどうぞ♪

主催：コープあいち

協力：守山区西部いきいき支援センター・北医療生協・廿軒家学区民生委員