

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！

りん



健康サロン 凛

3月13日(金) 10:30~12:00
コープ小幡 2階ホール

◆骨密度測定・握力測定 (北医療生協さん)

骨密度は裸足で測ります。靴下など脱げるようご準備くださいね。

筋力の維持向上に向けて、自分の握力がどの程度か確認してみましょう。



◆だまされやすさチェック (守山区西部いきいき支援センターさん)

「自分は大丈夫」と思っていませんか？内容に沿って15問の簡単な質問に答えていただきチェックします。

◆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。ゆっくりしていってくださいね♪



気になるところだけの参加でOK！

どなたでも、お子さま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