

毎月第2金曜日開催！

CO・OP共済連 協賛

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

8月14日(金) 10:30~12:00
コープ小幡 2階ホール

◆握力測定・棒つかみ (北医療生協さん)

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。
棒つかみでは瞬発力を測ります。



◆福祉用具展示・くらしの相談 (コープあいち福祉サービス・用具名東)

「介護は必要ないけれど、日常生活に不便を感じる」などお困りごとはありませんか？
健康・福祉・介護について相談できます。脳トレプリントもご用意します！

◆ベジチェック (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。



◆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。
ゆっくりしていただくださいね♪

気になるところだけの参加でOK！

初めての方も、男性の方もお気軽にぜひどうぞ♪



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・甘軒家学区民生委員