

津山検診所の報告

R5.11.8実施

「上齋原地区 健幸講座」

#鏡野町 #上齋原 #骨密度測定 #骨粗しょう症予防 #公益事業

秋晴れの気持ちの良い日に、鏡野町役場健康推進課主催の上齋原地区“健幸講座”にお招きいただき、骨密度測定と健康講話、当協会おススメの骨骨運動を行いました。



管理栄養士も
おススメです

牛乳がメインの
デザート



栄養委員の方手作り
カルシウム満点の牛乳もち

当日は、地区の栄養委員の方が調理室を使い、カルシウム満点メニューを作成され、愛育委員の方や地域おこし協力隊の方による手先の運動なども行われていました。



実際に足裏の感覚を研ぎ澄ますトレーニング(裸足になり、目隠しをし、何が置かれているかを当てる)を体験いただき、盛り上がりました！