

◆ 2018年度教室 気づいて築く健康づくり



「健康づくりはきっかけづくり」

1	5月11日(金)	「家庭医って・・・なんなん？」 開講済み 大好評でした♪	田中啓太医師
2	7月14日(土)	「すこしおってなに？」 ～塩と上手におつきあい～ ・菓子袋のナトリウム量から塩分量を計算する ・即席汁物の塩分量を測定 ・出汁をつかった汁物との比較 ※お菓子の空袋やラーメンの袋など、電卓 尿中塩分測定 100円(共通)	葛巻看護師長 
3	9月8日(土)	「初めての太極拳」 ☆ゆっくりした動作なので老若男女・体力のある人もない人もできる健康太極拳 骨密度測定 500円(組合員価格)	健康づくり委員
4	11月24日(土)	「救急救命」 ☆昨年は「喉に物が詰まった時の対処法」を伝授していただきましたが、さてさて今年は何を伝授して頂けるのか楽しみです♪	三重大 きゅうめいサークル
5	2月9日(土)	「音楽で心と体を癒しましょう」 ☆音楽療法を日常に生かせるような話を聞いたり、コカリナ演奏を聴いたり、音楽に合わせて手・指遊びなどを行なう予定です 	生桑の組合員さん
6	3月9日(土)	「茶話会」 ☆和菓子と抹茶でまったり 事前申込必要(締切2月末日) 参加費 300円 	まんなか支部の仲良しご夫婦
7	3月 (木)か (金)		医師による講話を予定しています 
	12月22日(土)	キッズクリスマス会 事前申込必要(締切11月末日) 参加費 300円(子ども、大人)	申込待ってます♪

※教室開催時間：14時00分～15時30分

※開催場所：地域交流センター「ひまわり」

※教室問合せ先：みえ医療福祉生協 組合員活動部 059-330-0808 田村まで