

コミセンカフェ☆健康講座

🦴 今回は骨の健康度、体組成を測定しました。☕



↑ 骨の健康度の測定



↑ 体組成の測定



測定が終わったらコーヒースタンド！
淹れたてのコーヒーを味わいました。

雪の舞うような天候でしたが、多くの方々に来ていただき、測定、そして淹れたてのコーヒーを味わっていただきました。



保健師 保坂さん
測定結果の見かたについて説明



運動指導員 加勢さん
運動と栄養について体操を交えて説明

後半は測定結果を踏まえ、今後、骨と筋肉についてどのようにしたらよいか、楽しい体操を通して学びました。



最後は「世界の国からこんにちは」に合わせて、楽しく体を動かしました！