

4年9月行事

9月1日(木) きてみて体操 元気体操

講師:(株)あい愛マインド



9月5日(月) 己書

講師: 宮地喜代子先生、石田あけみ先生

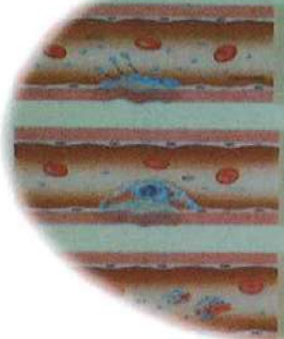


9月9日(金) ヤクルト健康教室

講師:名古屋ヤクルト販売(株)



動脈硬化は日々進行している



圧力などで血管の壁が傷つく

傷の中にコレステロールなどがたまり、免疫細胞も集まる。

たまった血栓が血液によって細い血管を塞いでしまう

血管年齢とは?

弾力性を目安に、血管の状態を年齢で表したもの



低い

血管の弾力性

高い

コレステロールを減らす



食べ過ぎない



DHA・EPAを摂る



有酸素運動
脂質



つけ方による塩分量

栄養と料理(女子栄養)



9月10日(土) きてみて体操 楽楽体操

講師: 横川珠姫先生



9月15日(木) きてみて体操 やさしい健康体操

講師: いづみニコニコ体操会



9月22日(木) きてみてヨガ体操

講師： 榎原浩文先生

中警察署
からのお話



9月29日(木)きてみて体操 かろやか体操

講師: 丸山治美先生



9月2・16日(金) スマホ相談室

講師：ドコモショップ大須店 職員



9月6日(火) スマホ LINE講座

講師: ドコモショップ大須店 職員



9月13日(火) まずはスマホを触ってみよう!

講師: ドコモショップ大須店 職員



9月20日(火) スマホ テーマ別講座

講師: ドコモショップ大須店 職員

