

香焼健康友の会 友の会たより

No19.
2019年2月号

発行責任者
香焼民主診療所内
香焼健康友の会事務局

無料低額診療を
広めましょう



筋トレサークルスタート!



体重・筋肉量・骨量・体脂肪などの大まかな割合が出ます。

まずはストレッチ。皆さん真面目に取り組みます。時々筋肉量を測定していきましよう。

1月25日 予想を上回る18名の参加で友の会筋トレサークルがスタートしました。体組成計で筋肉量や体脂肪率などを測定した後、田畑作業療法士のお話、体操を行いました。待合室ではスペースが足りず、今月の2月22日には公民館の別館を借りました。「貯金より貯筋」「タンパク質をしっかり取って筋トレ、ウォーキング」などを日々大切にして、元気で長生きしましょう！ 次回からの参加でも大丈夫です。是非あなたもご参加下さい。

2月は
22日

2019年 香焼健康友の会 高齢者お楽しみ食事会



今年も3月17日(日)に開催します。裏面に申込書を付けています。80歳以上の方は是非ご参加下さい。写真は昨年の様子です。今年も楽しい企画をたくさん用意してお待ちしております。