

みんな楽しく健康教室!!

春に向かって元気に過ごそう

川戸婦人会
健康づくり推進会

川戸地区健康教室が、講師として市役所健康医療対策課の松嶋・石原の両保健師さんをお迎えし、2月15日(木曜日)午前9時30分から保健センター指導室で行われました。

当日は、男性も含め33名の出席者でした。最初に脳トレゲームで緊張をほぐしていただき、終始和やかな雰囲気です。質疑応答も盛んに行われました。



- 脱水を防ぐ(コップ1杯が 200ml)
1日 1.5~2ℓを目安に!
 - 乾燥を防ぐ(冬の室内は、温度 20 度以上
湿度 50~60%)
 - 正しい手洗い
 - うがい
 - マスクの正しいつけ方
 - 予防接種は、発症の可能性を低くする
 - 免疫力アップ
- ※人との交流を楽しむと免疫細胞が活性化します

男性料理教室で5品のメニューに挑戦!

健康福祉部

2月24日(土曜日)午前10時から保健センターにおいて男性料理教室が行われました。男性の参加者は9名で、料理も立派な出来栄でした。



開始前のミーティング



【当日のメニュー】

- ☆白ご飯 (黒米入り)
- ☆ハンバーグ
- ☆きんぴら
- ☆薬物の炒め物
- ☆のっぺ汁



昨年12月に小学校から
いただいた黒米です

裏面もご覧下さい