

健和会 地域活動報告

地域健康体操&相談室「わんらぶ」
月刊報告

なう



OneLove

2024年3月号

～ わんらぶの今を届けます ～

文責・構成： わんらぶ実行委員会
健診専業部 森
在宅療養部 松井

3/16(土)

「春の体力測定と体操」



少しずつ暖かい日が増え、春の訪れを感じますね。
今回は「春の体力測定と体操」をしました。
秋に開催した内容よりも測定項目を増やしました。
皆様今の体力が気になるようで、各ブースともに大盛況でした。



たんぽぽ薬局の市原
薬剤師からは、
「オーバードーズ」につ
いてのお話をして頂き
ました。



まずは講義の時間



今回の講師は健和会
訪問看護ステーションの
山科先生と真鍋先生



みんなで準備体操をして



片足立ちのコーナー



握力測定のコーナー

次回わんらぶは4月20日(土)です!
健康体操の内容は「**桜**腰痛体操**桜**」です!
お時間ありましたらぜひとも見学にお越しください



入学式