

2015 年度保健学校が 3 地区で開催！

テーマは「健康寿命の延伸」

2015 年度の保健学校が昨年 10 月から 12 月にかけて 3 地区で開催され、中毛地区 24 名、桐生地区 19 名、太田地区 33 名が修了証を手に入れました。今回は医療生協『8つの健康習慣と2つの健康指標』改定版の内容を確認するとともに、健康寿命を伸ばしいつまでも元気であるためのポイントについて学びました。くらしの中でできる健康づくりとして、食事・睡眠・運動などどれも身近な事についての講義とあって、受講生のみなさんは楽しみながら学習できたようです。受講生からは「今回学んだ事を他の組合員にも広げたい」「改めて健康で生活することの大切さを認識した」などたくさんの感想が寄せられました。

