

地域活動アラカルト

葦川南支部 安良岡レインボー体操班

10月4日誕生!



葦川公民館2階講堂にて月2回午後7:00～
レインボー健康体操と健康チェックを行います。

川内支部 新班結成 ちあみ班

まずは健康チェックから



9月27日(月)川内町丁目の桑原さんのお宅で4名集まって健康チェック班会を開催しました。班の名前は「ちあみ班」です。健康チェックの結果をみんなで比べて、「血圧が少し高いね」、「私は塩分を以前より注意しているので低くなったよ」「コレステロールが健診でいつも高いといわれ努力しているけどなかなか下がらない」とみんなで話し合いました。次回は12月の月上旬に開催することとしました。