

# 健康教室 秋の実り編

保健福祉センターの保健師さんと保健推進員さんが来館。  
血圧と血管年齢を測定しました。初めての血管年齢測定は、「わあ。10歳若い」  
「やだー。血管の弾力性が悪い」と、ワイワイ盛り上がりました。



フレイル予防の講話を保健師さんがしました。  
(平均年齢の高い受講生さんたちは真剣です)

秋の実りを使った健康食の試食は、栄養士さんと  
食生活改善推進員さんが用意してくださいました。



- ・きのこおこわ
- ・五目汁
- ・さつまいものシナモンバター

