

健康教室



保健福祉センターの保健師さんの血圧測定と血管年齢測定です。今回は野菜摂取量の測定もありました。
毎回、この測定を楽しみにしている方もいます。



健康食の試食

保健福祉センターの栄養士さんと食生活改善推進員のみなさんによる試食会がありました。



～メニュー～

- ・生姜ご飯
- ・富山白ねぎのクリームスープ
- ・おひたし
- ・マシヨマロヨーグルトムース



深まる秋を感じるなか、健康やフレイルについて、美味しく食べながら学びました。

たくさんのご参加ありがとうございました！

