

奈良県医療福祉生活協同組合からのお知らせ

# みんなで楽しく健康づくり

奈良県医療福祉生活協同組合では、身近なところで仲間が集まって「健康」について考えることをとてまいせつにしています。

地域のみなさんのあつまる場所で「健康チェック」を体験してみませんか？  
また、地域での活動（公民館活動や老人会、イベントなど）と合わせて「健康チェック」や「健康講座」をしてみませんか。時間や内容については、ご相談しながら決めさせていただきます。詳しくは、下記にお問い合わせください。

ごいっしょに奈良県のすみずみに“健康づくりの輪”をひろげましょう！

お問い合わせ先：奈良県医療福祉生活協同組合（みみなし診療所）

電話・FAX：0744-23-1170（お問い合わせ時間：10時から17時まで）

「健康チェック」や「健康講座」は、自分の健康について気軽に考えていただくきっかけになります！ その一部をご紹介します！



ちょっとむずかしそうなテーマも  
「骨のおはなし」「塩分のおはなし」  
「カルシウムのおはなし」など、クイズ  
形式の紙芝居風にしていますので楽しく  
学べます。また、パワーポイントで詳しく  
学習することもできます。

「健康チェック」は、血圧・  
体脂肪・骨密度をチェックします。  
自分たちでの測りあいもできます。



骨密度は、片方素足で  
チェックします。



かんたんな健康体操・ころばん体操・頭の  
体操などで体と脳の活性化をはかります。



塩分控えめの食生活  
はたいせつです！

自宅のみそ汁の味と比べてみます。

奈良県医療福祉生協は、みなさんの  
「健康づくり」を応援しています！