



第4回 にじいろ健康教室 結果報告

日時：29年4月6日（金）15時から16時

場所：コープはーとらんどハイム本山 地域交流スペース

参加：20名

内容：脂質異常症についての講義、質疑応答
わはは体操



- ・コレステロールと中性脂肪
- ・食事とコレステロールの関係
- ・コレステロール摂取量について片山先生から丁寧に分かりやすくお話をいただきました。



先生のお話のあとは
わはは体操で
楽しく体を動かしました。

皆様、大きな声と
笑顔で参加され
楽しい時間を過ごしました。



5月はお休みとなります。

次回は29年6月1日（木）15時から16時 テーマは「骨粗鬆症」です。

初めての方も、ぜひご参加をお待ちしております。