



健康づくり普及員共催事業「あなたも超(腸)能力者に！」

日時 9月12日(木) 午前10時～午前11時30分

会場 橋本公民館 大会議室

参加 22人

内容 橋本地区の健康づくり普及員のみなさんとの共催で開催する健康教室の第三弾として、「あなたも超(腸)能力者に！」として、相模原市薬剤師会の鈴木孔子先生をお招きして腸活、食品添加物について学び、生活行動を改善することについて考えました。参加者からは、「筋肉をつける方法の話が聞けてよかった」「カイガラムシが赤の色素になっていることにビックリ」「コーヒーフレッシュが水、油、添加物からできていると知ってビックリ」などの声がありました。

講座の後には千代紙ではし置きを作り、指先のいい訓練にもなりました!!

