

一緒に健康づくりしませんか？

組合員になったら？

健康づくり活動や交流会に参加できます！
各地域ごとに支部があり、その中で3人集まったら班を結成出来ます。体操班や太極拳班、つるしびなや絵手紙などの趣味の班などに参加できます。



管理栄養士から塩分とりすぎない工夫の話

専門家から健康に関する知識を学べます！



歯科衛生士から歯の磨き方、お口の健康の話

運動トレーナー、健康運動指導士を招いて体操ができます！



運動トレーナー指導の足腰鍛える体操

川崎セツルメント診療所
幸区古市場2-67
☎044-544-1601



運動トレーナー指導のもとしこ踏み体操



足指力チェックをやっている様子

足の踏ん張る力を健康チェック！
体組成チェックもやっています！

みんなでわいわい趣味の活動もできます！



絵手紙（自分で絵を書き添えた手紙）



つるしびな（生地や毛糸でつくる人形）



気功太極拳をやっている様子



何か聞きたいことは職員まで！
一緒に健康づくりに参加しましょう！