

幸町しゃべくりサロンの紹介

8月19日（土）10：00から幸町会館で「しゃべくりサロン」を開催しました。今回は健康系の橋本さんと斉藤さんにお越しいただき、体成分測定とベジチェック体験をしました。全員の体験後「筋肉量はどうでしたか？野菜は足りていますか？」と保健師さんからのお話があり、皆さん真剣に結果の表を眺めていました。数値で知ることは、自分の変化に気づくことになりますね。



一日に必要な野菜の量はこれくらいだそうです。皆さん食べてますか？



そうめん作りには男性陣も積極的に頑張ってエプロン姿が微笑ましかったです。

