

大阪健康支援室です

★7月の活動内容の一部をご紹介します。

○宿泊型保健指導

「スマートチェンジプログラム」(神戸コース) 開催
平成29年7月8日(土曜)～9日(日曜)



血糖値を意識した生活習慣を身に付けるため、医師・歯科医師・保健師・管理栄養士によるプログラムを実施しました



ごはんの計量とヘルシーディナーの体験をしていただきました



参加された皆さんから嬉しいお言葉をいただきました

- ・楽しいプログラムでした。色々な知識を得ることができ少しずつ実行していきたい。
- ・生活習慣を見直す良い機会となり、プログラムを通して自らの改善点が見つかった。改善に向けて頑張っていきたい。機会があればまた是非参加したい。
- ・健康自己宣言書が良かった。頑張ろうと思いました。



今回は、ご夫婦及び単身で、
合計15名様にご参加いただきました
皆様のご協力により無事終わることが出来ました
ありがとうございました
(スタッフ一同)

平成29年度「ヘルスアップチャレンジ宣言」は**絶賛受付中**です！