

2022年健康・福祉フォーラム

◆日時 11月19日(土) 10時00分~12時00分

◆場所 とやま生協 本部 2F 会議室

(〒930-0873 富山市金屋 555)

◆内容

• 10:00~11:15

学習講演

①「トリセツ! たんぱく質(仮)」

富山医療生協 管理栄養士 浅井雅子
上手にタンパク質をとって健康な体づくりを♪

②「あいうべ体操」で健康づくり

• 11:20~11:50

健康チェック体験

骨密度測定

血管年齢測定

骨格筋量測定

握力測定



参加申し込み・お問い合わせは・・・

とやま生協(076-443-8800)

福祉事業部 担当:小林

主催 富山県生活協同組合連合会 福祉委員会