

カリヨン通信

Vol.2
2022年6月18日版

高血圧のおはなし～クイズを解きながら楽しく学ぼう！



★ 三二講話

★ クイズにチャレンジ

★ 楽しく安全に体操

学生と一緒に楽しい時間でした

高血圧とは？

来場時の血圧を測定。
ご自身の血圧は大丈夫？
それとも高血圧??
学生と共に確認しました。

塩分クイズ

身近な食事には、どのくらい
の塩分が入っているかを考えていきました。
想像以上の塩分が入っており、
みなさんビックリしていました。

楽しく体操

「365歩のマーチ」で体操開始！！
脈拍を測定しながら、楽しく安全に
体操を行いました。みなさんご自身の
安全な脈拍内で行えました。

ご夫婦で仲良く参加

ご来店ありがとうございました

お庭の紫陽花をいただきました

