

カリヨン通信

「身体測定をしましょう！昨年と変わったかな？」
健康チェック(身長・体重・血圧・握力・血管年齢・ベジチェック)
ミニ講義『野菜で毎日を元気に』



野菜は健康の源だな

身長は次第に縮んでいくが、体重は管理し運動しているため、増加していなくて安心した」との声が聞かれた

