

西与賀公民館・本庄公民館でのロコモ対策事業への協力 ～アンチロコモ大作戦～

市内の公民館で、5月～12月にかけてロコモ予防の公民館事業が開催されます。この事業に、医療機器・材料メーカーのアルケア(株)様とミズが協力していきます。今回はプログラムの説明と、簡単な運動指導を実施しました。来月は、ロコモ度チェックを実施します。

【西与賀公民館】

日時：5月17日(水)
講師：下田町店 岩橋さん
受講者：15名
講義：アンチロコモ大作戦の
目的・内容説明



体の中で一番大きな筋肉「大腿四頭筋」を鍛えるプログラムです。

【本庄公民館】

日時：5月23日(火)
講師：高木瀬店 稲田さん
受講者：24名
講義：アンチロコモ大作戦の
目的・内容説明



今日は「椅子つかまりスクワット」をやってみます。



5月地域貢献だより



21日

市内の病院様でのうたごえ喫茶

スタッフ：本社 田久保、小川

毎月佐賀市木原で開催している‘うたごえ喫茶’を市内の病院様の健康イベントの一環として開催しました。

今回も認知症の方と家族の会 森代表にご協力頂いております。約40名の地域住民の方にお越し頂き、認知症の予防として、昔懐かしい昭和の歌謡曲・童謡等を歌いました。

第9回 コンビニ健診&献血

- 日程 5月28日(日)
- 場所 ローソンミズ木原店
- スタッフ 調剤開発本部(5名)、木原店スタッフ
- 参加者 特定健診：95名
献血：31名
- イベント 佐賀県による健康情報発信
血流測定・低カロリー食の試食会

今回は、健診に合わせて、血液センター様による献血イベントも開催しました。

ご協力頂きました皆様、ありがとうございました！

