

# 第2回 生協講座

こびらい保健委員会



講座内容

## 『足指力チェック』

足指力ってみなさんご存じですか？足指はからだを支える土台でとても大事です。

今回、足指力計測器『チェッカーくん』を使って下肢筋力を数値化します。測定結果に応じたセルフケアも行います。健康づくりはまず足元から！



いつでも、どこでも直ぐに測れます

日時：令和3年9月11日(土) 14:00～15:00

場所：にじの家サロン

参加費：なし

対象者：医療生協の組合員

定員：先着10名

申込締切  
9月4日

【申し込み・問い合わせ先】

しが健康医療生活協同組合  
事務局 ☎ 077-574-8522



7月27日(火)に子ども食堂を  
開催しましたが、夏休み中という  
こともあり、たくさんの子どもが  
参加してくれました。(中学生の参  
加もありました)

にじの家サロン・子ども食堂&寺子屋

子どもたちに「大好評！」

ボランティアさんも「大満足」



夏野菜いっぱい

カレーとサラダ

午前中は宿題に取り組み、お昼は恒例の「にじの家カレー」。

この日はナスびとトマトがたくさん入った夏野菜カレー！

「美味しいわ！」「おかわりしてもよいの？」と大好評、最後はすべてなくなりました！