



土建横浜緑支部で健康指導員養成講座を開催

4月26日(火)19:00より組合の事務所にて健康講習会は「みんなで測定コース」「ウォーキングコース」「体操コース」の3つのコースあります。体操コースはインストラクターにストレッチやヨガなどの体操を教わります。ウォーキングは皆さんで集まって楽しくウォーキングを行います。今回は「みんなで測定コース」の体力測定の方法を中心に学びました。測定項目は、血圧、腹囲、体重、握力、棒反射、片足立ちです。

新たに4名の健康指導員が誕生しました！



片足立ち測定 平衡感覚の測定



こまめな健康チェックで体調管理を行っていく事が大切です。研修会后、早速5、6月に藤が丘分会、中山分会で測定が行われました。今後も感染症や安全に注意しながら楽しく健康講習会をすすめていきましょう。

棒反射 反射神経の測定



新たに健診契約医療機関が増えました

医療機関	パークスクエアクリニック	IMS Me-Life クリニック渋谷
住所・アクセス	相模原市南区相模大野 7-35-1 *小田急線「相模大野」駅より南口徒歩5分	渋谷区桜丘町 23-21 渋谷区文化総合センター大和田 10F *「渋谷駅」南改札西口より徒歩約5分
電話	(042)705-8101	(03)3770-3100
がん検診	大腸がん検診可	胃がん(X線、カメラ)、乳がん(エコー、X線) 大腸がん検診可