



## 建設横浜神奈川支部 保険証交換会

9月22日(日)建設プラザにて建設横浜神奈川支部の保険証交換会&健康・体力測定会が開催されました。94名の方が健康・体力測定を実施しました。握力、棒反射、血圧の他に血管年齢や脳年齢、野菜の摂取状況が分かるベジチェックも行われました。参加者は保険証を受け取り、署名を行った後にゲーム形式で景品獲得などのお楽しみもあり大満足でした。



## 土建横浜戸塚支部 減塩コースを開催



9月27日(金)に土建横浜戸塚支部のパートナーの会、シニアの会合同で立場地区センターの調理実習室にて減塩コースを開催しました。参加者は16人でした。野菜たっぷりのヘルシーメニューを美味しくいただきました。

メニュー：ハンバーグ、マッシュポテト、キノコソテー、ほうれん草ソテー、サラダ、みそ汁、ご飯