

福祉委員会の

健康吹き矢と 握力測定会

毎月第3木曜日 10時 ~ 12時

南青葉台会館2階

参加料無料



吹き矢を続ける事で生活習慣病の予防と免疫力の向上に効果的

※吹き矢の効果

**脳の活性化、心肺機能の向上、
ストレスの解消など**

定期的に握力の推移を計ることが大事です

**※握力が5kg低下ごとに、心血管疾患、
心筋梗塞、脳卒中などのリスク増加**

