

2024年度★第2回健厚マイスター講座★を8月24日（土）に開催しました♪

今回は、「慢性腎臓病」をテーマに、腎臓の働きや腎不全の要因、腎臓病予防についての講義を行いました。

講義終了後に、事前測定を行った体重・身長から算出される体組成測定の結果を配布し、その結果の見方の説明や気軽にできる片足立ち等の運動の紹介をしました。

参加者の皆さんからは「クイズ形式になっていてとても分かりやすかった」「(体組成測定の)点数が上がるように運動を心掛けたい」との声をいただきました。

次回は、10月12日(土)に慢性腎臓病を防ぐ食事法をテーマに開催予定です。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

