

班会メニュー例

呼吸器・循環器など
体のはなし
病気のはなし
検査や薬のはなし

医師や看護師など
専門家がお話します

血圧チェック
骨密度チェック
塩分チェック
体力測定

各種健康チェックを
しませんか？



スッキリはればれ体操
ダンベル体操
笑いケア
ヨガ

みんなで体を動かし
心身ともに元気に

生活習慣・食事療法
について

健診結果説明

健診が楽しく
受けたくになります



医療生協について
いのちの章典について

医療生協のこと、
患者・利用者の権利・人権
について勉強しましょう

戦争体験を語る会・聞く会
平和憲法について
社会保障の歴史と制度

平和や社会保障などのお話を
専門家を交えて話し合います

原子力発電について
リサイクルのはなし
税金のはなし

環境や暮らしについても
考えます

在宅医療・介護のはなし
ボランティアについて
子育てについて

新聞社・裁判所など
施設見学に行こう
平和行進に参加しよう

映画鑑賞・カラオケなど

