

# 第116回健康教室

担当：看護部

日時 平成24年9月25日(火)  
13:00～

健康測定受付は14時30分まで  
場所 3階 会議室  
参加費 無料

## ニギニギ体操 13時～



いつでも・どこでも・だれにでも  
座位・立位・ベッド上でも行えます！  
1日15分で出来る健康増進体操です



## 健康度測定

健康度をチェックしてみませんか？



栄養相談(希望者)



体脂肪・骨密度



血圧・糖 など

大阪船員保険病院