

## 8/19に行った「健康セミナー」の様子をお知らせいたします。



健康セミナーを、地域交流館「若和屋」で開催し、  
15名の地域の方が参加して下さいました。

まずは、パーソナルトレーナーによる、肩こり、腰痛ストレッチを行い

その後は、日本トリムインストラクターによる

「水で腸活、免疫力UPで暑い夏を乗り切ろう」というテーマでお話しをして頂きました。

腸内環境の大切さや

意外と知らないお水のことなどを教えて頂き、

地域交流館「若和屋」に隣接している、

障害者就労継続支援B型 ジョブサポートぽかぽかでは  
お豆腐作りを中心に活動を広げています。

ここの自慢のお豆腐を

地域の皆さんに食べて頂きながら、皆さん口を揃えて「おいしい、おいしい」と  
おっしゃって下さいました。



「働くことは夢づくり」をモットーに、障害者1人1人の自立支援と社会参加を  
目指し応援しています。

若和屋では、お豆腐も販売しておりますのでお気軽にお越し下さい。

社会福祉法人大空会

地域交流館 若和屋 担当 黒川奈央子

