

くぼた健康交流塾

【出雲市健康づくり推進員との共催事業】

健康づくりのテーマのもと、住民同士の交流事業を下記の通り企画しました。

①健康づくり体操教室

日時 11月13日(月)
対象 橋波地区のみなさま
場所 橋波ふるさと館



健康運動士の藤原雅子さんを講師にお招きし、家庭でできる簡単なストレッチ体操や、筋カトレーニングなどの運動を教わりました。



体はもちろん、脳にも効果があるストレッチ体操です。快眠にもつながるそうですよ。



激しい動きもなく、椅子に座ったままできる簡単なストレッチと筋カトレーニング方法を教わりました。楽しく運動することができます、みなさんも是非お試しください。

②ごっこいまつりにおける健康ブースの運営

日時 11月3日(金・祝)
場所 佐田行政センター



ごっこいまつりの会場にて実施しました。当日はとても天候が良く、ごっこいまつりの来場が多かったことから、健康ブースも賑わいました。

- ★血圧測定や血管年齢測定など各種測定
- ★ガン検診等の啓発
- ★塩分・糖分の食品モデルの掲示

皆さん健康への関心が深まりました。