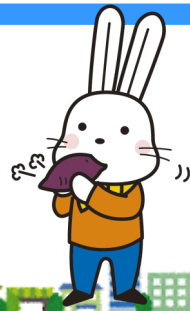




地区活動の紹介

～9.10月編～



松川地区

戸ノ内笑内会



テーマ「血圧と健康づくりを知ろう」

血圧の管理がなぜ大切のかなど血圧を測りながら学びました。ほかに健康でいるポイント、皆さんの取り組みなどを話し合いました。

東部地区

もちずり寿大学



テーマ「高齢期の健康と栄養～適しおのコツ～」
フレイル予防の3本柱に沿って栄養、運動、社会参加について学びました。フードモデルを使ってバランスの良い食事を体感しました。

吾妻地区

吾妻地区文化祭



テーマ「健康づくりポイント事業・適しお・健都」

吾妻地区の文化祭に出展し、健康づくりポイント事業、適しお、健都ふくしま創造事業のPRを行いました。また、血圧測定と健康相談も行いました。本物の野菜を使って、来場者に1日の摂取量の目安である350gを計って体験してもらいました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！
みんなで楽しく一緒に健康づくりしませんか。

