



地区活動の紹介

～12月編～

東部地区

もちずり高齢者出前講座



テーマ「家族で地域でみんなで健康づくり」

午前は大波地区、午後は月の輪地区にお邪魔して、保健師や栄養士がお話をしました。

参加された皆さんは楽しそうに歌を歌ったり、体を動かしたりしていました。

テーマ「健康寿命をのばすために

～毎日の健康づくりで健都ふくしまをつくろう。

家族・地域みんなで健康づくりをすすめよう～

福島市のデータから市の健康課題を伝え、健康管理のために必要なことを考えました。

また、肩こり予防体操や脳トレを体験しました。

北信地区

余目地区自治振興協議会・町内会連合会合同研修会



清水地区

ふくしま信陵子育て支援センターぱれぽれ



「第2回 保健師のいるひろば」

「子供の成長とかかわり方」と「保護者の健康について」保健師から話をした後、茶話会形式で育児についての悩みや情報の共有を行いました。

いつでも、少人数でも、地域にお伺いします！

