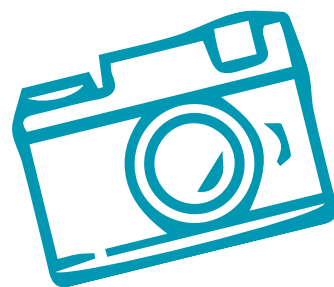


令和6年

12月



地区活動の紹介



東部地区

...



【もちずり高齢者出前講座】

人生ノートを記入しながら、幼少期～今、これからについて考えました。旅行に行きたい、遠方の友達に会いたい、畑を続けたいなどステキな目標がたくさんありました。

目標を叶えるために、食事や運動など日頃取り組むべきことについて再確認する機会になりました。



飯野地区

...



【ナイスレディ学級】

飯野学習センターの女性学級「ナイスレディ学級」では月1回程度、学習会を開催しています。

今回はストレスについての学習会で、保健師から講話を行い、最後に簡単なストレッチをみんなで体験しました。皆さん、背筋がしゃんと伸びていて、素晴らしかったです！



吉井田地区

...



【健康と防災の交流会】

吉井田まみい広場さんと一緒に「健康と防災の交流会」を開催しました。栄養バランスを考えるゲームや防災テントの見学、備蓄品の食材を使った軽食づくりを行いました。地域の方同士のつながりを深めてもらったり、自宅の備蓄や防災の準備について考える機会になりました。



渡利地区

...



【渡利の魅力再発見!!まちづくりひろば】

8日（日）に渡利学習センターにて、渡利地区ふくしま共創のまちづくり計画推進懇談会により開催しました。

渡利地区で活動する団体によるワークショップや果樹販売など渡利の魅力を発信しました！保健師は、健康づくりブースを出展し、適しおや健康づくりポイント事業のPRをしました。