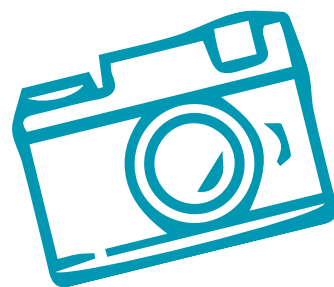


令和7年

3月



地区活動の紹介



土湯温泉町地区

...



【土湯健康教室】

コロナの影響での中止から、5年ぶりの開催となりました。

久しぶりに皆さんで集まり、体操や健康チェックを行い、皆さんの笑顔があふれる教室になりました。



飯野地区

...



【椿沢いきいきサロン】

サロンでは様々な活動をしています
が、今回は「高血圧の予防と対策」
についての学習を行いました。

血圧に関係する「塩分」について、
普段どのくらい塩分を摂取しているか、
「塩分チェックシート」を使いながら
食生活を振り返りました。



杉妻地区

...



【太平寺体操教室】

月に1度、荒川体育指導士を講師と
し、筋力トレーニングや有酸素運動に
取り組んでいます。

和やかな雰囲気、身体を動かし、
汗を流しています。

運動以外にも、顔を合わせてお話し
する憩いの場となっています。



楽しく

「健脚」

おいしく

「適しお」

適しお

