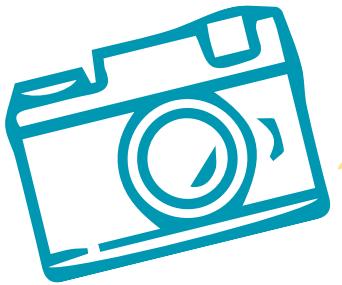
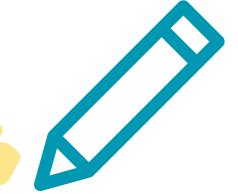


令和7年
3月



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。

...

家 検索 + ハート 人

【土湯健康教室】

コロナの影響の中止から、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 ...

高血圧の予防と対策

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。

...

家 検索 + ハート 人

【椿沢いきいきサロン】

高血圧の予防と対策

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を取り組んでいます。和やかな雰囲気で、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。

...

家 検索 + ハート 人

【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を取り組んでいます。和やかな雰囲気で、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。

**めざそう!
健脚**

**楽しく
「健脚」**

**おいしく
「適しお」**

適しお

塩分が減り、健康家が