



地区活動の紹介



西地区



【西学習センター 健脚講座】

「～健脚チェックと“けんトレ”～」をテーマに、健脚講座を行いました。

健脚チェックで今の自分の体の状況を確認し、普段の生活に取り入れることができる運動として、けんトレを体験しました。自分が維持・向上していきたい機能（柔軟性・筋力・バランス）を皆さんで確認することができました。

東部地区



【もちずりゆうゆうセミナー】

学習センターの高齢者学級にて、「健康で楽しい毎日を送るために」をテーマに健康講座を行いました。

健康の秘訣や食事のお話の他、みなさんに血管年齢や足趾力（足の指の力）の測定をしていただき、自分の”今”を知っていただく機会にもなりました。

第四地区



【子育てサロンうめむすび】

今回は、「わらべうたの会はないちもんめ」の野本明美先生を講師に、親子で一緒に楽しめるわらべうたの会でした。“いっぽんばしこちょこちょ”などの馴染みのあるわらべうたや、カラフルなハンカチを使った手遊びをやりました。おうちでもいっぱいふれあって遊びたいですね。

吾妻地区



【ふくこぶし吾妻女性部「適しお料理教室」】

ヘルスメイトの協力のもと、適しおレシピの調理実習を行いました。

参加された方からは、「計量スプーンで量ることの大切さを知った」、「おいしかったため自宅でも作りたい」との感想をいただきました。