

地区活動の紹介



信夫地区



2025.10

【信夫婦人会学習会】

信夫地区婦人会にて「適しおで健康家族」をテーマに学習会を開催しました。講話だけでなく、各家庭のみそ汁の塩分濃度を測定したり適塩みそ汁の試飲も行いました。適しおについて目で見て味わい、楽しく学ぶことができました！

北信地区



2025.11

【むし歯予防教室】

北信地区は、むし歯のある子（3歳児）が多い！そんな状況を改善すべく、保育園でむし歯予防教室を開催しました。歯の役割や食べたら歯を磨くこと、甘いお菓子や飲み物がむし歯の原因となることを学びました。園児の皆さんは真剣に参加してくれました。

蓬萊地区



2025.10

【蓬松いきいきクラブ】

体力測定を実施しました。筋力・筋持久力、柔軟性などの項目のほか、骨密度測定などをあわせて実施しました。測定後は自分の結果を確認し、今の状態を維持するために必要な生活習慣について確認しました。

吾妻地区

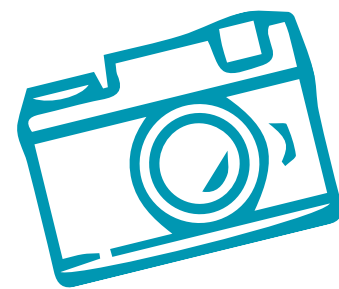


2025.10

【吾妻地区ウォーキング教室】

吾妻地区健都ふくしま創造推進会の運動部会で「ウォーキング講習会」を開催しました。

正しい姿勢や歩き方を学んだあと、吾妻学習センター分館をスタートに2kmのコースを歩きました。気持ちの良い汗をかけたようで皆さんすっきりとした表情をしていました！



地区活動の紹介



中央第六地区



2026.1

Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【野田町婦人会・三河台ももりん体操クラブ】

「学習こと始めと新年のつどい」で行った、認知症の基礎知識と健康づくりの講話の一場面です。
コグニサイズで頭と身体を動かしながら、楽しく健康づくりを行いました。

信陵地区



2025.12

Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【信陵学習センター 離乳食講座】

育児講座の一環として、地区の栄養士による離乳食講座を実施しました。実際に離乳食を試食したところ、ネットや写真では分からない情報を知ることが出来たとの声をいただきました。

渡利地区



2025.11

Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【渡利幼児クラブ ひよこ組】

離乳食の話が聞きたいと依頼をいただき、栄養士と保健師が伺いました。離乳食の講話中の写真です！
講話の他にも、個別相談や歌遊び、自由遊びをしました。

清水地区

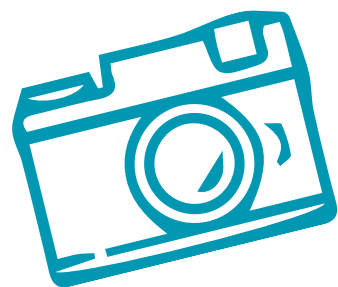


2025.12

Home, Search, Add, Heart, Profile icons

【泉地区町会連合会 健康増進講座】

泉地区町会連合会からご依頼いただき、フレイル予防・認知症予防の講座を実施しました。
講話だけでなく、実際にコグニサイズを体験していただくことで、頭と身体を一緒に働かせる大切さ・難しさを楽しく実感していただきました。



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。