



# 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！