

～静波地区健康講座～

## 静波地区スポーツ祭～保健師と一緒に元気アップ体操～

### 【スタッフ】

保健師：折田

### 【活動の様子】

静波地区のスポーツ祭でまきのはら元気アップ体操をやってもらいたいとお声をいただき、地区担当保健師がお邪魔しました。

静波地区は毎年区民大会を行っていましたが、年々参加者が減少。昨今はコロナや天候不良で開催できない年が続き、区民大会を新しい形にリニューアルし、なんと5年ぶり！の開催となったそうです。開催式の最後に参加者の皆さん約180名の方々と一緒に元気アップ体操を行いました。



コロナの感染対策として、入り口での検温消毒、保健師から換気呼びかけ、会場の窓を出来るだけ開けるようアドバイスさせていただきました。



ステージ上で保健師が元気アップ体操を行い、区民の皆さんにも一緒に行っていました。皆さんとても上手に体操ができていました



種目は吹き矢・ぺたぼーとなど、室内で楽しめる競技となっており、年齢問わず楽しめる内容に工夫されています。