

R5.9.29 19:30～20:15 (波津第1ブロック健康講座)  
R5.10.29 10:00～11:00 (波津第3ブロック公民館まつり健康講話)  
R6.1.28 12:20～12:40 (須々木区民館まつりミニ健康講話)

## 波津・須々木地区健康講座



### 【認知症を予防しよう！】

波津区第1ブロックの保健委員さんの企画と、ブロック長さん、静和会館館長さんの御協力により、認知症予防をテーマに健康講座を実施しました。食事や運動など日々の生活から、認知症予防ができることを紹介させていただきました。第1ブロックの皆様、御参加ありがとうございました。

### 【波津区の健康 & 心肺蘇生・AEDの使い方】

波津区第3ブロックの保健委員さんの企画と、第3ブロックの皆さんの御協力により、公民館まつりにて健康講座を実施しました。お祭りでは子どもから高齢者まで太鼓や作品展示などを実施されており、賑わっておりました。講話を聞いてくださった皆様、ありがとうございました。

### 【ちりも積もれば山となる！まきトレ（抜粋版）のご紹介】

須々木区の保健委員さんの企画と、区役員皆さんの御協力により、公民館まつりにて健康講座を実施しました。牧之原市で作成した「まきトレ」をご紹介しましたが、皆さんしっかり実践され、とても素敵な笑顔が見られました。

