

～大沢地区健康講座～ R5.10.8 8:00～8:10

歩こう会と元気アップ体操

【スタッフ】

保健委員：米山さん

保健師：中村

【活動の様子】

コロナ禍で中止されていた区単独のイベント「歩こう会」に呼んでいただきました。区の役員さんも含め45人とたくさんの方が参加されていました。



ウォーキング前の準備体操として実施しました。始めて体験する方が大半でしたが、市歌に併せてしっかり動けていました。



みなさん元気いっぱい。
途中から小雨が降りだす肌寒い日でしたが、足取り軽く歩かれました。

～菅山地区健康講座～ R5.7.4 19:00～20:00

まきトレと元気アップ体操を体験してみよう！

【スタッフ】

保健委員：増田さん

保健師：中村

【活動の様子】

区から「自分自身や家族の今後について考えるような体操の体験」の希望をいただきました。そこで、しっかり体を動かす「まきトレ」とよりお手軽に実施出来る「元気アップ体操」を体験していただきました。



区で各組の体育委員の研修に位置づけしていただきました。平日の夜間にも関わらず33名と大人数でした！