

令和6年度地頭方地区 保健師地区活動

地区の健康課題の高血圧と介護予防のための筋力アップをテーマにして、各区で健康講座や啓発事業を実施しました。公民館まつりを含め、幅広い年代の方が参加し、各自の健康を振り返る機会にしてくださいました。

地頭方区

○健康講座 7月23日 51人
【高血圧予防について】



○公民館まつり 11月3日 41人
【ベジチェック・握力測定等】



新庄区

○まきトレ講座(憩クラブ) 9月9日 40人

○健康講座 11月2日 22人

【高血圧予防とまきトレ体操】



○救急法講習 11月15日 10人



○公民館まつり

11月24日 51人

【血圧測定・握力測定等】

遠渡区

- 健康講座
9月24日 27人
【高血圧予防とまきトレ体操】



落居区



- 健康講座
11月26日 19人
【まきトレ体操】

豊岡区

- 健康講座(いきいきサロン豊岡) 7月16日
19人 【暑さに負けずに過ごす】
- 健康講座 9月23日 24人【まきトレ体操】



- 公民館まつり【ベジチェック・握力測定等】
11月10日 52人



- ボケない講座(笑和はつらつクラブ) 11月13日 9人