



～須々木区～
健康講座(公民館まつり)



【活動の様子】 保健委員:鈴木さん 須々木区担当保健師:飯田

須々木区民館で公民館まつりが開催されました。
演芸発表や作品の展示、野菜販売やヤギとのふれあい体験など、
様々な内容を見ることができました。
演芸発表の 1 コーナーで健康講座「フレイル予防のためのまきトレ体験」を行わせ
ていただき、皆さまと座ってできる簡単な体操を実施しました。
運動習慣をつけるために役立っていたら嬉しいです。



まきトレ体験中！
このあとの豆まきの準備体
操としても効果的でした(^^)



ヤギさん



三味線



大正琴



ハンドベル



バンド演奏