

坂部区 活動報告

2024年度 Vol.1①

坂部区担当保健師の佐藤です



坂部区担当の保健師になり、2年目になりました。今年度はHPの更新も頑張ります！

8月21日（水）

坂部区健康講座 骨と筋力アップのお話

スタッフ（保健委員）

河村さん 八木さん 関さん

令和6年度坂部区保健委員さんと一緒に坂部区の健康課題にちなんだ健康講座を開催しました。

当日は、約20名の参加者の皆さまと、クイズやまきトレなどを実施しました。

参加者の皆さまに、いろいろな反応をいただきながら和気あいあいとした雰囲気で行進することができました。



↑まきトレに取り組む参加者の皆さま



↑演奏を披露させていただきました

10月26日（土）

ウォークラリー

坂部区の保健委員さんと一緒にウォークラリーのイベントのお手伝いに伺いました。

当日はスタートとゴールで、参加者の皆さまを応援させていただきました。

ウォークラリーでは坂部区にちなんだクイズも出題され、チーム対抗戦で盛り上がりを見せていました。

またよいとこ祭の来場者やグランドゴルフの参加者の方々に、運動に関するチラシの配布を行いました。チラシ配布には、坂部区のゆるキャラ「さかべっち」もお手伝いに来てくれました！

来年もぜひお手伝いできればと思います♪

