

令和7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・運動不足、介護予防のための筋力アップ・認知症予防をテーマに、各区で健康講座を実施しました。公民館まつりでは小学生から高齢者の幅広い年代の方に参加していただき、各自の食生活や筋力に関心を持っていただきました。

地頭方区

○健康講座 7月23日 48人
【良い姿勢の保ち方・まきトレ体操】



○公民館まつり 11月2日 56人
【ベジチェック・握力測定等】



新庄区

○認知症予防講座(憩クラブ) 9月9日 42人

○健康講座 11月1日 19人
【お塩の取り方・まきトレ体操】



○公民館まつり 11月23日 51人
【ベジチェック・握力測定等】



遠渡区

- 健康講座 9月24日 27人
【運動とまきトレ体操】
- 公民館まつり 11月16日 54人
【ベジチェック・握力測定等】



落居区

- 健康講座 9月26日 17人
【まきトレ体操】
- 公民館まつり 11月9日 29人
【ベジチェック・握力測定等】



- レクリエーション大会 11月30日 34人
- お口の健康講座(落合サロン) 2月20日 18人



豊岡区

- 健康講座 9月23日 26人【まきトレ体操】



- 認知症予防講座
(笑和はつらつ食らぶ)
6月9日 11人
- フレイル予防講座(お達者昭和会)
11月5日 20人
- お口の健康講座
(豊岡いきいきサロン)
2月16日 15人