

◆◆◆ ウォーキング教室後半の部が開催されます ◆◆◆

正しい歩き方、効果的な運動方法を身に付けてみませんか

好評につき、追加での参加申込受付中です!!

日 時	会場・時間	内 容
10月5日(金)	琴丘総合体育館 サブアリーナ 10:00~11:30	・ウォーキングについて (講話・実技) ※動きやすい服装、水分 補給できるものをご持 参ください。
11月2日(金)		
11月30日(金)		
12月14日(金)		
3月15日(金)		



万歩計を貸出しています

町では、健康増進を目的とする町民の方々に「万歩計」を貸出しています。現在ウォーキングしている方、これから始めたい方などお気軽にお問い合わせください。



健康増進
ウォーキング
実践者
毎年100人
5年後に
500人達成します。

健康増進
ウォーキング
実践者
毎年100人
5年後に
500人達成します。

秋田県健康づくり推進協議会



こころちゃん

こころ通信

みんなで考える
心の健康づくり

コーヒーサロンにおいでください



八竜どうもの会
コーヒーサロン

八竜どうもの会コーヒーサロン(清水愛子代表)で、劇団わらび座で活躍した近藤眞行さん(わらび座座友)をゲストにサロンを開催しました。近藤さんからは、わらび座に入るまでのエピソード、三味線、1人芝居などを披露していただきました。サロンに参加した人たちからは笑いがあふれ、あつという間のひと時を過ぎました。



「歌って踊ってみんな元気!!」をテーマにお話していただきました。

コーヒーサロン じよもん

コーヒーサロン じよもん(大山陽子代表)では、サロン参加者に「ロコモティブシンドロームを知ろう」と題して講話を行いました。お話ししてくれたのは三種町に実習に来ていた日本赤十字秋田看護大学の学生(4年)3名です。実際に学生の誘導のもと自宅でも簡単にできる実技も行いました。参加者からは食生活やロコモの予防についてこれからも実践していきたいとの声が聞かれました。



看護学生3名が、じよもんコーヒーサロンに参加しました。

コーヒーサロンの開催日は広報の行事予定でお知らせしています。

◆問い合わせ先 保健センター ☎83-5555・FAX 83-3857