



日出地区学習会開催!

～元気な高齢期をめざして～

共催：日出町健康増進課

毎年好評の日出地区健康づくり推進協議会主催学習会を今年度も開催いたします。今回は、皆様の要望の多かった食事についてです。講話の前には自分のからだの状態が分かる測定も行いますので、ぜひご参加ください。

日にち 2月19日(水)

13時半～15時

場所 日出町中央公民館ホール

内容 ① 体組成測定

*わたしのBMI(体格指数)や筋肉・脂肪のバランスをはかってみよう!

② 講話

「高齢期のからだづくりと大切な食事(飯)」
健康増進課管理栄養士 手嶋 文子 氏

対象 日出地区にお住いの方

申込み

2月12日(水)までに

区の健康づくり推進員に申込み(裏面)

又は健康増進課(0977-73-3130)へ申込み

お申込み
お待ちしております!





私たちが

＼ お申し込みはこちらまで！ /

日出地区健康づくり推進員です！

区名	推進員	区名	推進員	区名	推進員
南浜	梶原 日出子	北浜	川野 武城	若宮	高橋 大三
	後藤 総司		大村 浩重		
下町	後藤 ケイ子	日出本町	森永 祥子	日出中央	脇田 澄子
	工藤 茂		山村 眞理		森 恵
八日市	阿野 縁	西八日市	脇 孝子	佐尾	石堂 禎子
			阿部 勇司		田邊 三枝子
上仁王	清水 清次	東仁王	岡本 佳子	堀	赤山 康則
	井上 哲治		矢野 香織		
	大森 由美子	内堀	阿部 剛	日出団地	小嶋 俊一郎
	木村 信義		村井 春夫		

11月15日に

歩こう会を行いました！



* 集合写真（城下海岸にて）*



日出地区健康づくり推進協議会主催の歩こう会が、令和6年11月14日（木）に、秋晴れの下、参加者37名で実施されました。前年と比べて、14名の減少となりました。原因としては、歩こう会のコースが3年間同じ、民生委員の研修旅行と重複、かつ地域住民の高齢化が考えられます。

朝9時から閉会式を行い、会長挨拶、歩行上の注意事項、準備運動を実施後スタートしました。歩くコースは、日出町中央公民館から佐尾の踏切を通過し、城下海岸を歩いて、シーガーデン駐車場までの折り返しの往復約7kmで行いました。別府湾、高崎山、鶴見山の景色を楽しみながら歩くことができました。

折り返し点のシーガーデン駐車場にて、休憩とパンの配布を行いました。その後、日出町中央公民館まで、けが人もなく無事にゴールインすることができました。日出地区住民の皆様、自分の健康を維持するために、日ごろからの継続した運動に心がけていただきますようお願いいたします。

下町区健康づくり推進員 工藤茂



まあたりくたがさ！
とんうの
ごご参
い加

