

すこやかだより



講演会のお知らせ

主催：藤原地区健康づくり推進協議会

共催：日出町健康増進課

笑いヨガと健康

令和7年2月19日(水)

時間：19：00～20：00
(受付 18：30～)

場所：日出町保健福祉センター 多目的ホール

講師：大分笑いヨガクラブ モジユンダル由美子氏

持ち物：飲料水、タオル、室内シューズ（お持ちでなければ無くても構いません）

笑いヨガとは？

「笑いヨガ」は、笑いヨガの呼吸法を組み合わせ合わせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れることで、心身ともにすっきりし元気になることができます。だれにでもすぐにでき、冗談、ユーモア、コメディに頼らない「笑う」だけのエクササイズです！

みんなで笑って楽しい時間を過ごしませんか？

笑って健康

いきいきと

申込方法：ご自分の区の健康づくり推進員（裏面参照）または
下記二次元コード または健康増進課（73-3130）
にご連絡ください。

申込期限：2月14日(金)まで



私たちが藤原地区健康づくり推進員です！

区名	氏名	区名	氏名
東部	井上 仁史	中部	石本 絹子
	山本 ひふみ		三浦 喜子
南部	細川 礼三	一北	定平 壽一
	河内 智子		中野 理恵
	森田 ひとみ	赤松	長野 典明
西部	吉野 妙子		丸山 安恵
	目代 洋子	自然郷	杉田 真理子
			黒木 奈津美



藤原ふるさとまつり & 歩こう会 ご報告



11月10日(日)に藤原地区ふるさとまつりに展示パネルや健康に関するクイズラリー、ゲームコーナーなどを出展しました！健康づくり推進協議会のブース出展は今回で2回目になります。今年もたくさんの方に来ていただき色々な世代の方に楽しんでいただけました！



11月25日(月)に歩こう会を開催しました！当日は天気も良く、健康づくり推進員を含め、19名の参加がありました。コースは愛宕コース！ややアップダウンの道のりではありましたが、みんなで楽しく談笑しながら歩くことができました。

【参加者の感想】

平日の開催でしたが、参加人数も多く楽しく歩くことができました。
また、天候にも恵まれ気持ちよかったです！

