回 覧

生 き 活 き だ よ り

第３５号　平成２６年３月
責任者　南端・豊岡地区健康づくり推進協議会

＜ストレッチ学習会＞　～1月26日(日)～

「さわやか日出」の３名からご指導いただき、ストレッチ学習会を実施しました。ボールを使ってのストレッチ、筋力アップの運動のほか、歌、リズム体操、ジャンケンを使ってのレク、ラップの芯を巻き巻きするゲームなど、お互いに笑い、拍手を送り合うなど心も体も温まるひとときとなりました。

参加いただいたみなさん、運動ボランティアの「さわやか日出」の方々、ありがとうございました。

特定健診・がん検診を受けましょう

特定健診・がん検診の申し込みはお済ですか？
1年に1回は自分の体を知って、生活習慣病の予防や早期発見、早期治療をしましょう。
特定健診（国保）の日出町の受診率は25年度（H26年1月末時点）は40％。26年度は50％を目指しています。申込書は役場・豊岡地区公民館・スーパーなどに置いております。
申込み・問合せは日出町役場健康増進課（73－3130）へお願いします。