

すこやかだより

～会長あいさつ～

藤原地区健康づくり推進協議会
会長 細川 礼三

熊本、大分地震が発生して既に数週間が経とうとしていますが未だ終息してない様です。被災された皆様方に心よりお見舞い申し上げます。

藤原地区の皆様には、当協議会で開催されるイベントにいつもご協力ご参加頂きまして誠に有難う御座います。深く感謝申し上げます。

世間では健康に関する情報が溢れ、健康食品のコマーシャルや手軽にできる健康体操番組など私自身、これらを見るだけで既に健康になったと勘違いしてしまう程です。でも現実には厳しく、メタボだのロコモだのと指摘を受ける始末です。恐らく各人それぞれの状況に合わせたより良い健康管理方法が存在し、それらを素直に実行する事が一番大切なのかなと最近考えるようになりました。

当協議会では本年も「正しい食」、「適度な運動」、「健全な心」をテーマにイベントを開催します。これらのイベントで皆様方各人が自分に合うと思われる何かを持ち帰られて、健康管理にお役立て頂ければ幸いです。

是非、積極的にご参加頂き、出来れば周囲の人も巻き込んで、皆で一緒に健康寿命を延ばしましょう。



レクリエーション大会のご案内

平成28年度最初の行事「レクリエーション大会」のご案内です。普段、あまり運動をしない方も多いと思います。これから到来する暑い夏に負けないように、元気に楽しくからだを動かしませんか？ゲームでからだを動かし、心地よい汗をかいて、みんなで楽しみましょう。エコノミークラス症候群予防のためのストレッチや、指や頭を使った楽しいゲームを計画しております。

ぜひ、ご近所で誘い合って、気軽にご参加ください！！



- 日にち : 平成28年6月22日(水)
- 時間 : 19:30~21:00(予定)
- 場所 : 日出町保健福祉センター 多目的ホール
- 申込 : 6月15日(水)までに各区の健康づくり推進員まで
- 準備物 : 運動のできる服装、室内用運動靴、タオル
- 内容 : じゃんけん列車、バクダンゲーム、牛乳パックタワーなど

平成28年度 藤原地区健康づくり推進協議会行事予定

6月：レクリエーション大会

8月：講演会

10月：歩こう会

11月：グラウンドゴルフ大会

1月：学習会

2月：栄養教室



今年も盛りだくさんで、行事を計画しています。詳しい内容は、また各行事前にお知らせします。毎回参加して下さる方も、初めての方も大歓迎ですので、皆様のご参加を楽しみに、お待ちしております。

