

すこやかだより



「講演会」の参加者募集!!



藤原地区健康づくり推進協議会では減塩・節塩を中心に「健康寿命」延ばす運動に取り組んでいます。

今回の講演会に参加することで、健康寿命の延ばし方を身につけましょう。

演 題：健康寿命を延ばそう（仮）

講 師：別府大学健康センター 健康運動指導士 長野 力 氏

日 時：平成30年9月12日（水）9：30～11：30

場 所：日出町保健福祉センター 多目的ホール

内 容：健康寿命を延ばすための運動とお話し

高齢者ができる運動 など



準備物：運動のできる服装・室内用運動靴・タオル ※お茶は配布します

申 込：9月5日（水）までに各区健康づくり推進員に連絡ください。



◆ 藤原地区健康づくり推進員 ◆

東 部	井上 仁史	中 部	工藤 純一
	工藤 和子		立花 日都美
南 部	奥野 初子	一 北	定平 壽一
	小石 美代子		目代 久美子
	細川 礼三	赤 松	長野 典明
	和田 優子		村田 幸美
西 部	安東 由紀子	自然郷	小野 町子
	小林 裕子		吉田 壽樹

平成30年度「レクリエーション大会」は大成功！！

6月27日（水）に日出町保健福祉センターにて、「レクリエーション大会」が開催されました。

ストレッチ運動の後、「脳リフレッシュ」「じゃんけん列車」「キャッチ」「じゃんけんペタンコ」「爆弾ゲーム」などを行いました。

みんなで大爆笑したり、時には悲鳴が聞こえたりと、とてもにぎやかで楽しい時間を過ごしました。

脳リフレッシュ



キャッチ



じゃんけんペタンコ



爆弾ゲーム



「レクリエーション大会」は毎年開催しています。興味を持った方は、来年ぜひ参加してください！！