

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「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して、元気づくりに必要なこと一緒に探しませんか？

演 題：「元気づくりのコツさがし」

講 師：合同会社元気づくり支援研究会 健康運動指導士 平松裕章 氏

内 容：楽しい脳トレ♪レクリエーション♪

簡単な体操 など



日 時：令和元年9月18日（水）10：00～11：30

場 所：日出町保健福祉センター 多目的ホール

申 込：9月10日（火）までに各区健康づくり推進員に連絡ください。

準備物：動きやすい服装・室内用運動靴・タオル ※お茶は配布します



令和元年度「レクリエーション大会」は大成功！！

7月17日（水）に日出町保健福祉センターで「レクリエーション大会」が開催されました。

ラジオ体操（東北弁バージョン！！）で体をほぐした後、「じゃんけん列車」「じゃんけんペタンコ」「牛乳パックタワー」「爆弾ゲーム」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。

じゃんけん列車



じゃんけんペタンコ



牛乳パックタワー



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！！