

すこやかだより

「毎日の食事」、
この機会に見直しませんか!!

藤原地区健康づくり推進協議会では「健康寿命」を延ばす活動に取り組んでいます。体験を通して毎日の食事についてゆっくり振り返ってみませんか？どなたでも気軽に楽しく参加できる内容です！

日時: 令和7年10月7日(火) 14:00~15:30
(受付時間: 13時30分~)

場所: 日出町保健福祉センター 研修室

講師: 日出町健康増進課 管理栄養士 手嶋文子氏

内容: 「食事バランスと生活習慣病について」



参加するとこんな体験ができますよ！



体験 1

一日の野菜の摂取量が
分かるベジチェック測定

↓ 350g の野菜



体験 2

食品モデルを選んでセンサーに乗せるだけで食事バランスがチェックできる食育SAT体験

準備物: 筆記用具、水分補給用の飲料水

申込方法: ① ご自分の区の健康づくり推進員(裏面参照)へ申込み
② 二次元コードから申込み
③ 健康増進課(73-3130)へ電話



申込締切: 令和7年9月26日(金)

申し込み、
お待ちしております！



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

藤原地区健康づくり推進員

区名	氏名	区名	氏名
東部	井上 仁史	中部	吉岡 久美子
	梅田 くみ子		村岡 千穂
南部	細川 礼三	一北	定平 壽一
	河内 智子		平山 弥生
	森田 ひとみ	赤松	長野 典明
	河野 まち子		丸山 安恵
西部	溝口 千香	自然郷	杉田 真理子
	岩波 由美子		阿部 一葉



藤原地区の推進員さんの名簿です。学習会のお申込みはお住いの推進員さんへ！



運動の学習会の報告



7月13日(日)に日出町保健福祉センターで運動に関する学習会を開催しました。健康運動指導士の木元雪絵先生をお招きし、「毎日コツコツ健康貯筋～こころもからだもリフレッシュ～」と題し、講話と実技を行っていただきました。遊びや普段の生活の中で取り入れられる運動を教えてもらい、参加者の皆様から大変好評でした。



参加者からの感想

ちょっとした日常生活の活動の中で工夫すれば運動ができることを学びました。久しぶりに体を動かしました。

身体が楽になり、こりがほぐれました。楽しかったです。

これからもいろいろな活動を計画していますので、ぜひご参加ください♪