

元気づくりやるっちゃ！ ふたじま 参加者募集



夏の暑さがまだまだ続いておりますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

「元気づくりやるっちゃ！ふたじま」は、運動不足の解消や食生活の見直し、こころの健康を保つなどを目的とした健康づくり活動です。全5回にわたり開催され、専門家の方々の協力を得ながら楽しく無理なく続けられるヒントや情報を提供したいと考えております。

また、二島地域全体の元気づくりを目指しておりますので、初参加者も気軽に参加できる「元気づくりやるっちゃ！ふたじま」始めてみませんか？

一緒に明るく健やかな地域を作っていきましょう！

対 象：秋穂二島地区在住の方 30名※1回だけの参加や途中からの参加も可能です。

会 場：二島地域交流センター

参加費：無料（希望者には活動量計の無料貸出しもあります。）

内 容 ※時間はいずれも9：30～11：30		
第1回 10月21日（火）	① 「活動量アップで健康づくりに取り組もう」 講師：小郡保健福祉センター保健師 ② 「元気な毎日の秘訣は筋量の維持！」 講師：健康運動指導士 澄川絵理奈先生	体組成測定 血圧測定・個別相談
第2回 11月25日（火）	「話の聴き方講座～つながるこころのケア～」 講師：公認心理士 武田朋昭先生	体組成測定（希望者） 血圧測定・個別相談
第3回 12月15日（月）	「リンパ体操についての講話・実技」 講師：健康管理士・理学療法士 渡邊桂子先生	体組成測定（希望者） 血圧測定・個別相談
第4回 1月26日（月）	「ロコモを予防して健康長寿」 講師：医師 長谷亮佑先生	ロコモ度 チェック ※「ロコモ」とは身体能力「移動能力」の低下した状態をいいます
第5回 2月26日（木）	① 「骨を丈夫にするための食事」 講師：小郡保健福祉センター管理栄養士 サポート：二島地域食生活改善推進員 ② 「元気づくりやるっちゃ！ふたじま」の振り返り	体組成測定（希望者） 血圧測定・個別相談 骨の強さ測定 ※食推さん手作りの○○のお楽しみ試食があります♪

お申し込み・お問い合わせは秋穂二島地区連合自治会事務局まで

申込期間：10月2日（木）まで ☎987-2634



申込みはこちら
からでもできます

共催：二島地域交流センター、山口市健康増進課 健康づくり南部担当