

市民健康まつり活動報告 9月1日(日)

市民健康まつりで『健康づくりサポーターコーナー』を担当し、「体の柔軟性テスト」、「ウォーキングの紹介」、「サポーター活動報告」を行いました。

健康づくりサポーターコーナーには460名の方が来場くださいました。

体の柔軟性テスト

肩周りの柔軟性と前屈での柔軟性を点数化し、柔軟年齢を計りました。

ご家族やお友達と結果を見比べて、日ごろの運動習慣を振り返っていました。



ウォーキングの紹介

ウォーキングコースや安全で快適なウォーキングの方法などを紹介しました。

今後のウォーキング大会の予定をお知らせし、参加を呼びかけました。



サポーター活動報告

今年度で開催したウォーキング大会やサポーターの活動の様子を、写真とサポーターメンバーの説明により来場された皆さんに報告しました。

健康づくりウォーキング大会にぜひ参加したいとの声もありました。

“食改さん”

食生活改善推進(ヘルスマイト)コーナー

市民健康まつり活動報告 9月1日(日)

市民健康まつりで『食生活改善推進コーナー』を担当し、800名を超える方が来場くださいました。



「地元で採れた野菜入りクッキーの配布」、「野菜350g計量体験」、「お箸の正しい持ち方体験」、「災害時のレシピ紹介」などの食育に関するコーナーを設けました。