



モデル団地事業NO4

第2日曜はサロンの日



にじが丘2月のサロン

今月は、健康指導員及び保健師さんからの健康に視点を当てたサロンです

①健康音頭 ②自分の体のチェック ③健康講座

①はじめに健康推進委員さん指導の体操で体をほぐしましょう

②健康を維持増進する為には食事・睡眠・運動・社会参加と共に現在の自分の



骨密度・体脂肪・血管年齢・野菜摂取量を**知り、改善**することが重要です。
本日はこれらを機械を使い**測定**しましょう。(今日の目玉です)

③そして保健師さんの**講話**を聞きましょう。

R8. 2月8日(日)

13:30~15:00

にじが丘公民館

大ホール

体操指導 にじが丘健康推進委員 永岡智恵子さん

いつもはラジオ体操ですが、今日は健康音頭です!

講師 大分保健所 保健師 山口安香里さん
演題 「西の台校区の状況と健康づくり」について

【事務局】

今月のサロンは、西の台校区の健康推進員との共催の為、にじが丘以外の方も来場します。

主催: にじが丘サロン委員会・老人会・にしの台健康推進委員

問合せ: 公民館 546-3333