

長与町 健康づくり推進員

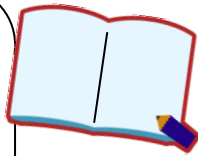


ヘルシーウォーク大会やふれあいセンター、町のいろんなところで見かける黄色いユニフォームの元気なおいちゃんたち…！それが長与町健康づくり推進員です。『自分自身が楽しみながら、町の皆さんのお役に立つ！』これがみんなの元気の源です♪



学習会(7回/年)

栄養・運動・歯・薬など、健康について楽しくわかりやすく学ぶ場です。自分自身の健康づくりにも役だっています(*^_^*)



調理実習(全5回)

みんなが(1番!?)楽しみにしている活動の一つで学習会の一環として行います。季節の料理を美人の栄養士さんが優しく教えてくれますヨ♪



スポーツ活動

ふれあいセンターにてストレッチや筋トレ、卓球・フリーテニス・バドミントンなどスポーツを行っています。住民の皆さんからも、気軽に運動できる場として大人気！



食育活動

町内の保育園児と手作りおやつを作ります。今では『とうふ団子』は今では子供たちの共通語♪食の大切さ・楽しさを伝えていきたいとの願いのもと行っています。

ヘルシーウォーク大会

長与町ヘルシーウォーク大会では、自分たちでコースの選定や試し歩きから行っています。いつの間にか生活の中でも歩くことが増えました！

