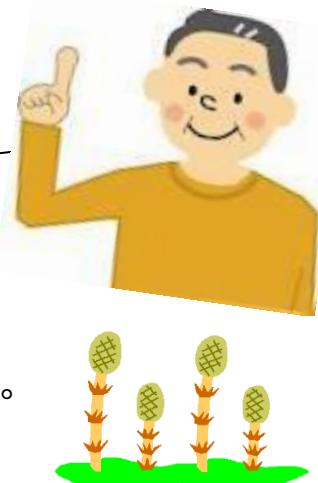


長与町

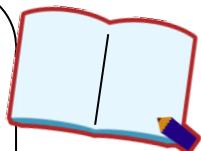
健康づくり推進員



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・バトミントン
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つ
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！

