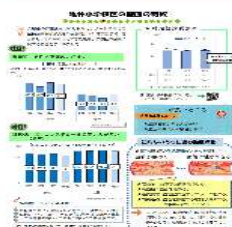


11月30日

安中・小中学校区まちづくり協議会役員会に参加させていただき、安中地区の健康課題の特徴（R5年度更新版）についてお伝えしました。



11月27日

亀井小中学校区まちづくり協議会役員会に参加させていただき、亀井地区の健康課題の特徴（R5年度更新版）についてお伝えしました。



11月25日

龍華地区福祉委員会・龍華小学校区まちづくり協議会主催で「生活習慣病予防講演会」が開催され、「身体を動かして糖尿病予防」～運動が苦手でも、明日からできる効果的な運動～をテーマに講師の理学療法士とともに講演しました。参加者の皆様は龍華小学校区の健康課題の一つである糖尿病について熱心に学ばれ、運動の内容についても「私にもできそう」「短時間で続けられそう」等というお声が多くありました。



11月18日

大正小学校区・大正北小学校区まちづくり協議会主催で行われた、ノルディックウォーキングに参加しました。とても風が強い日でしたが、コミセン管内や屋外を歩きました。講座では、実際に歩いた歩数を確認し、目安の消費カロリーを伝え、参加者の方が運動の効果を実感されました。



11月17日

桂青少年会館をお借りしてがん検診（肺・胃・大腸がん検診）を行いました。たくさんの方がご自身の健康管理にと受診されました。がん検診と同会場・同時に「校区高齢者あんしんセンタースローライフ北」協力を得て、包括展を行い、「ヤマシタコーポレーション」さんより「歩行チェック」が行われ、たくさんの方が参加されました。



11月14日、11月15日

龍華校区植松地区自治振興委員会定例会、龍華地区自治振興委員会定例会に参加させていただき、龍華地区の健康課題の特徴（R5年度更新版）についてお伝えしました。