



9月27日

西郡福祉委員会主催 ふれあい喫茶にて血圧測定を通した健康相談をおこないました。日ごろの健康づくりについてアドバイスをを行いました。



9月25日

高美南小学校区まちづくり協議会主催で行われた、ノルディック講座～笑って歩いて健康長寿～に参加しました。前回教わった基本的な歩き方を思い出しながら、公園まで歩きました。保健師からは握力測定を通したフレイルチェックと測定結果を基に健康づくりに役立つアドバイスをしました。



9月24日

禁煙塾同窓会を開催しました。R3～R5年度の禁煙塾卒業生が参加され、グループワークで現在の状況や禁煙について話し合いをしました。



9月17日

西郡地区まちづくり協議会主催 ふれあい朝市に参加し、体力測定会（10秒立ちあがり・開眼片足立ち）を実施しました。地域の方のご協力も得て大いに盛り上がりました。



9月17日

久宝寺小学校で開催された『好きやねん久宝寺まつり』にて、ベジチェック（推定野菜摂取量測定）や血管年齢測定、野菜350g測定クイズ、脂肪1kgモデルなどの展示を行いました。測定には52名の方がご参加くださいました。