

# 第2次白鷹町健康増進計画 「元気ニコニコしらたか21」 vol.19

健康増進計画に基づき11月8日に実施した平成26年度「元気ニコニコ健康まつり」についてお知らせします。

## 1. 運動による健康づくり

【健康づくりのための運動講座】

日頃の運動不足やストレス解消のため、また、メタボ・ロコモ予防のため、より簡単で、生活の中に取り入れられる運動を教えていただきました。参加された皆さんは、終了後には大きな爽快感を得て帰られたようでした。



## 2. 元気いっぱい子どもの健康づくり

【親子ふれあい体操】

幼少期の親子のふれあい、楽しい体験はその後の宝物です。また、子どもの体力低下について理解を深め、日頃の遊びの参考にしてもらうために開催しています。今年も多くの方に参加いただき、楽しそうな笑い声が絶えない時間となりました。

## 3. 地域ぐるみの健康づくり

【福祉施設作業体験・売店】

福祉施設の作業体験を実施しました。利用されている方への理解をより深めるためのもので、昨年以上の参加をいただきました。

また、売店もこれまで以上に盛況でした。



【荒砥高校保健委員 禁煙活動発表】

昨年に続き、保健委員の皆さんに禁煙をすすめるための紙芝居を上映いただきました。子どもたちはお兄さんとお姉さんの話に真剣に耳を傾け、親子で煙草の害について考える機会になりました。



■問い合わせ 健康福祉課健康推進係 ☎86-0210