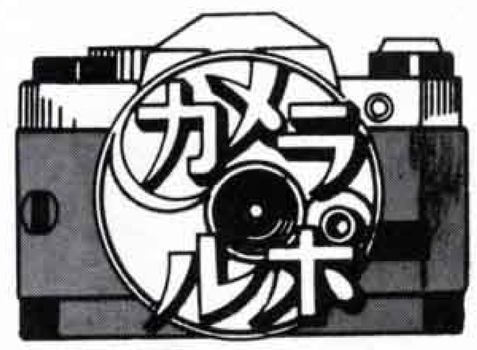
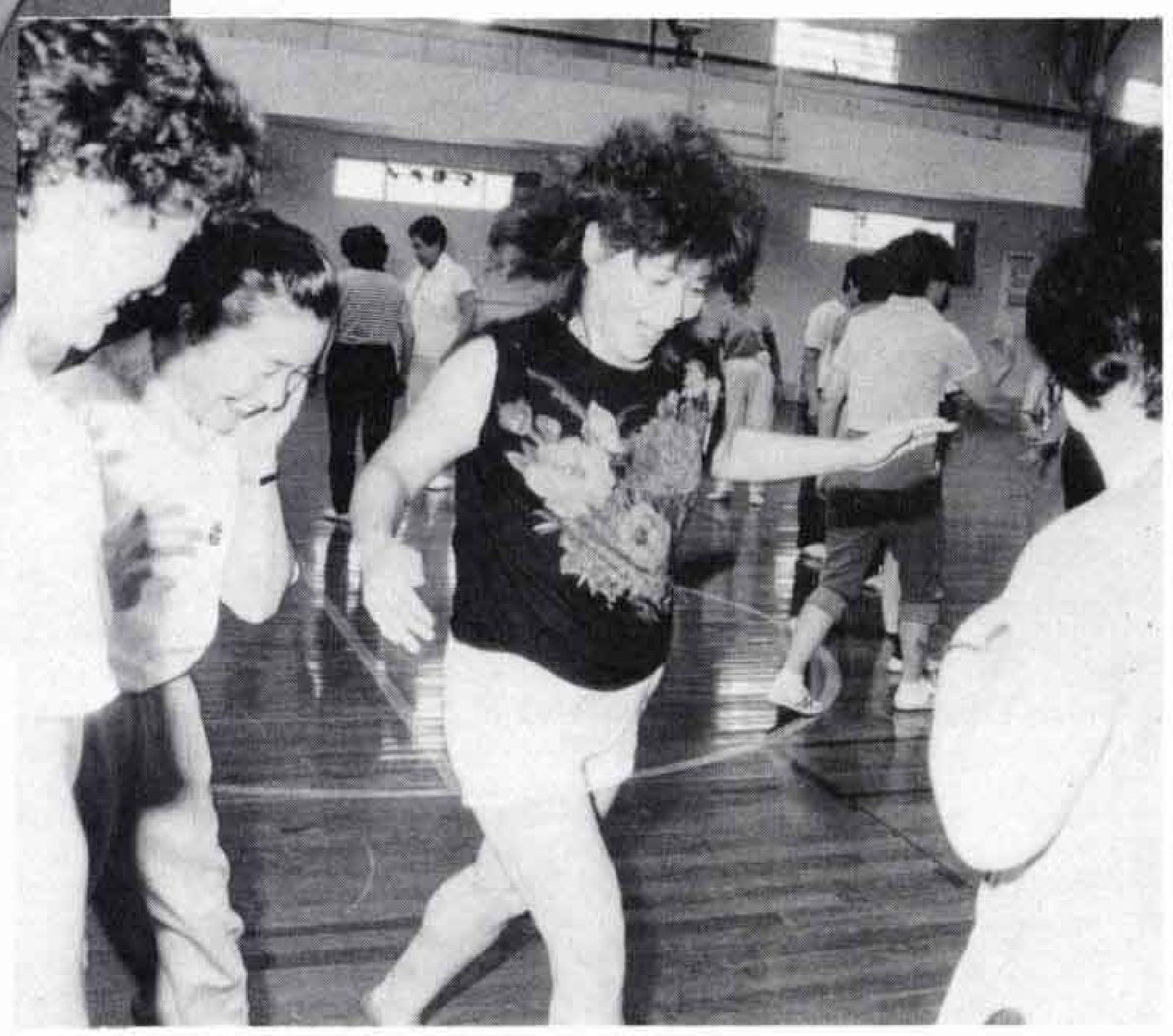
◁明るく楽しくが大切です





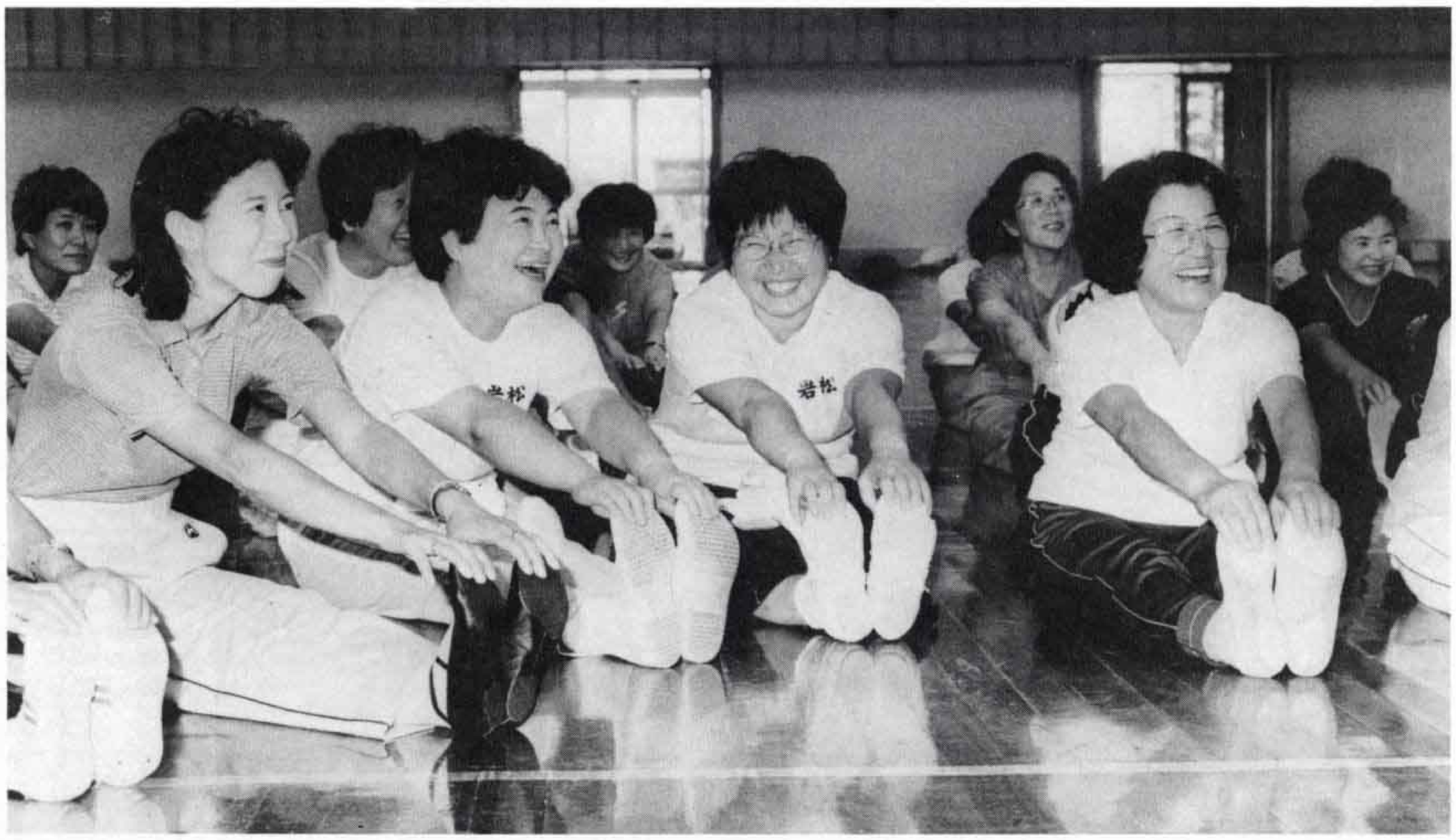
△足を使ってジャン、ケン、ポン

健康づくりは笑顔から

健康づくり推進員の合同研修から

健康づくり推進員の合同研修が、8月11日(火)と19日(水)の2日間行われました。健康づくり推進員は、各地区で保健婦と一緒に検診を勧めたり、健康体操や正しい食生活など、健康づくりの輪を広げる活動をしています。

この日は市立体育館で、家庭向けや老人向けの軽体操を、体育指導員の先生から楽しく学びました。



◁あせらず、ゆっくりストレッチ運動

1、富士山のように　強く　正しく　きまりを守り　平和で安全な社会をつくります