


健康は毎日の積み重ね  
目指せ！健康長寿！

健康づくり推進員の皆さんと  
一緒にのびのび体操～♪



夏休み期間中、延べ約 8000 名の方々に  
ご参加頂き行われたラジオ体操～！！  
皆勤賞の方も沢山いました☆

# 西門司校区

**ラジオ体操**   
7月21日(金)～8月31日(木)【休み:8月13・14・15日】  
場所:西門司小学校グラウンド ※健康マイレージの対象です！



皆勤賞の賞状を  
お渡し致しました☆



☆たおる体操☆  
44名の方々にご参加  
頂きました！  
とっても気持ちイイ～  
講習でした



## レクリエーション大会(運動会)

日時:11月5日(日曜日)  
9時30分～  
※雨天中止  
場所:西門司小学校グラウンド

参加賞有り  
多量目録  
お楽しみ品  
ご用意  
済み

ご家族皆様でご参加下さいね！！

※11月5日(日)の正午より配布開始、プログラムを全戸に配布します



爽やかな秋空の下、沢山の笑顔  
あふれる元気いっぱい一日に☆  
コミュニケーションもバッチリ♪



8/20 (日)  
10時～16時

**夏まつり**

西門司校区  
平成29年度

イベント内容  
・お楽しみ抽選会  
・健康講座  
・健康相談  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー

子供遊びコーナー  
・お楽しみ抽選会  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー

健康メニュー  
・お楽しみ抽選会  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー  
・健康相談コーナー

電子オルガン演奏  
「上給 康真氏」  
(健康相談コーナー2階キー)

健康相談コーナー  
【11時～12時30分】  
【13時～14時30分】

夏まつり  
健康チェックを  
行いました☆

- 健康マイレージ対象！  
**健康チェック**  
(受付10:10～14:00)
- ①身長 
  - ②体重 
  - ③血圧 
  - ④握力 
  - ⑤片足立ち 
  - ⑥長座体前屈 

大切な「食」のお勉強☆多



**健康料理講習会**  
～食生活でロコモ予防～  
ご飯  
さばの香味焼き  
切干し大根のミルク煮  
春菊のナムル



健康セミナーでお勉強

【健康セミナー】  
参加者32名  
「明るく、笑顔で、元気な毎日を送るために」  
9月12日(水)

講師/ 西門司校区長 藤田英二 氏

明るく元気な毎日を送るため  
には笑いが、とても効果的！