

楽しい運動教室

町民会館で2月17・24日、3月3日の3日間、「第5回楽しい運動教室」が開催され、36名の方が参加しました。

効果的な運動方法や全身ストレッチ体操、個人に合った運動レベルの把握法、腰痛予防体操等を運動指導士の指導で楽しく学びました。

参加者は教室終了後、「体がほぐれ気持ち良い」「普段のわずかな時間でも運動を加えていきたい」などの感想が出されていました。

これからも健康づくりに欠かせない運動をぜひ継続していきましょう。



男性の料理&ヘルスサポーター養成講座



食生活改善推進員による男性の料理&ヘルスサポーター養成講座が2月27日に第3回目のコースを修了し、参加した10名の男性に登録証が授与されました。

「BMI [現在の体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)]」で肥満度を計り、自分の適正体重を知ることや、調理実習でたくさんのヘルシー料理を学びました。

参加者は、「健康管理について考え直した」「料理に興味をもった」「もっと回数を増やしてほしい」などの感想が出て、大変好評でした。

※ヘルスサポーターとは、「自分の健康意識を高め、健康とQOL（生活の質）を向上し、地域の健康づくりをサポートする人」のことで、これから地域の健康づくりのため活躍していきます。



小川台区民館が完成

高齢者や身体の不自由な方に配慮

昨年10月から建設が進められていた小川台区の集会所が2月10日に完成しました。

この施設は、千葉県及び町補助金の交付を受けて建設されたもので、名称も一新して「小川台区民館」と名付けられ、スロープやトイレの構造など高齢者や身体の不自由な方が利用しやすい施設です。

今後、地域コミュニティ拠点としての活用が期待されます。

青空のなかテニスを楽しむ 第5回ビギナーズカップ

3月7日(日)光しおさい公園テニスコートで、第5回ビギナーズカップが開催されました。

町内外23組総勢46名の参加により、白熱した試合が展開されました。青空の下、参加者はテニスを通し親睦を深め、爽やかな一日を過ごしました。

