

平成19年6月2日 開催の健康教室 「家で元気にいきいきと」を終えて

今回の健康教室には53名の方に御参加いただきありがとうございました。

ご自宅で、自分らしく、元気にいきいきと過ごしていただくためには、「カラダもココロも元気であること！」をお話させていただきました。そして今回の教室では、お話のほかにも、頭と体の体操、飲み込み体操、箸置き作りなど盛りだくさんの内容で、楽しく過ごしていただくことができました。



これからの健康教室へも、どうぞお気軽にご参加くださいませ。

体の健康のためには、バランスを考えた食生活、噛む力を保つこと、ムリのない運動をすることです。

心の健康のためには、人とふれあい、人のために何かをして、色々なことに興味をもって楽しむことです。

元気高齢者12か条 (全国の元気な高齢者に聞き取り調査を行った結果、共通する特徴)

食事は1日3回規則正しく

自立心が強い

よく噛んで食べる

気分転換のための活動をしている

野菜、果物など食物繊維をよく摂る

新聞をよく読む

お茶をよく飲む

テレビをよく見る

たばこは吸わない

外出することが多い

かかりつけ医をもっている

就寝・起床時間が規則的

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思っております。皆様の御参加を心よりお待ちしております。