

養成講習会



ウォーキング



【活動例 ウォーキング】



コロナなんかには負けないで...

みんなで歩こう会

— 第3土曜日ウォーキング会 —

と き 令和2年12月19日(土)
午前9時 (受付時間8時40分～)

場 所 二河多目的グラウンド 外周

集合場所 スポーツ会館 東側

雨天中止



1周 450m.
あなたは、
何周でも歩きますか？
1周～10周まで
体調に合わせて
歩いてください。

☆粗品進呈あります。
☆マスクの着用と密集回避に
ご協力をお願いします。

「みんなで歩こう会」は、
スタンプ2コ 押印します。

参加者全員にイベント保険をおかけします。
ウォーキング手帳をお持ちの方はご持参ください。
※ 第6地区運推協の行事には、
ウォーキング手帳にスタンプを押しています。
スタンプ5個で記念品を差し上げます。

主催 第6地区社会福祉協議会 第6地区健康づくりのための運動普及推進協議会
共催 呉市保健所
後援 第6地区自治会連合会 第6地区まちづくり委員会

ウォーキング



体力測定教室



健康遊具の活用啓発



地域での健康講習会



健康長寿は食べられるお口から！

～口腔機能を維持して

オーラルフレイルを予防しましょう！～

日時 令和元年6月18日(火)

13:30~15:00

場所 安芸灘交流館 堀ばたホール

講師 呉共済病院 歯科口腔外科

東森 秀年さん

無料
申込み不要

オーラルフレイルとは
「口を介しておこる体の衰え」のこと。
体や心の健康と大きく関係があります。



主 催：豊老人大学
豊浜・豊運動普及推進協議会
問合せ：安芸灘保健出張所
☎70-7181

演 題：「健康寿命は食べられるお口から！」

講 師：呉共済病院 歯科口腔外科 東森 秀年



定期研修会（全体 2回/年）



研修会(集合写真)



笑顔いっぱい体操教室（下蒲刈農村環境改善センター）

令和2年11月17日（火） 25名参加

