

私たちが**石井地区健康づくり推進員**です♪



主な活動場所



定例会の様子



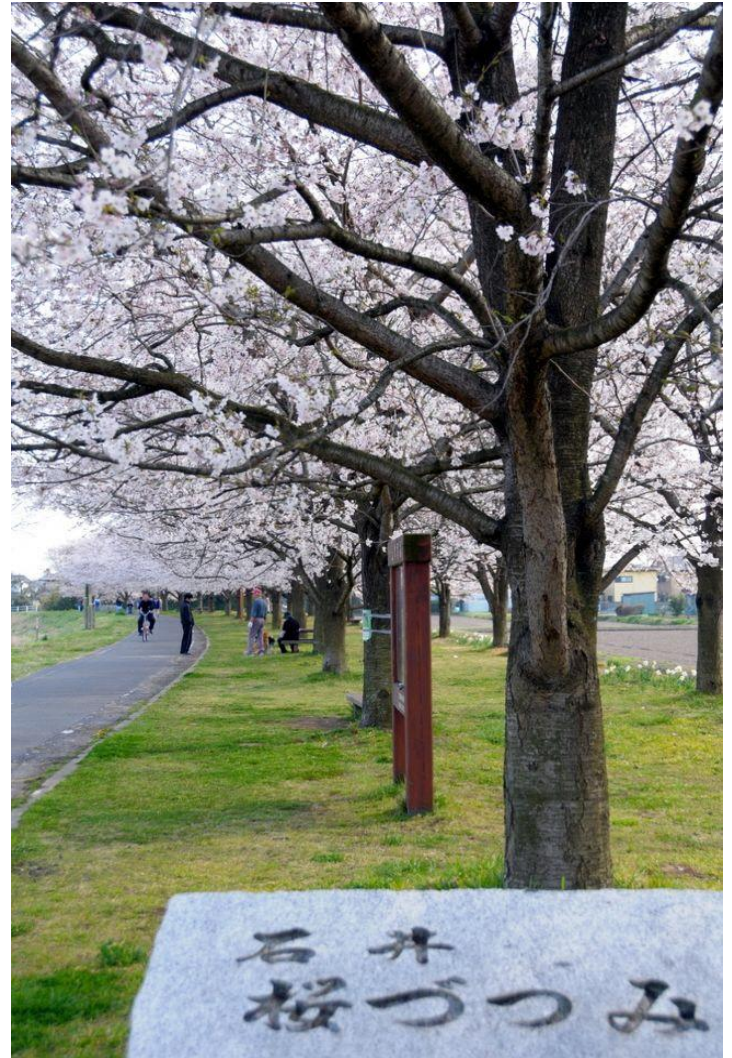
いしいほぐほぐ体操

楽しく元気に体操！



ストレッチ体操や筋トレ，脳トレを中心に，1時間30分，たっぷりと体を動かしています

ウォーキングコース 石井の桜つづみ



桜づつみでウォーキング！！



いしい健康ウォーキング



ペタンク



令和5年度から、南フランスで生まれた球技である「ペタンク」を始めました。
金属製のボールを使って下から投げ、目標地点に相手チームより近くに多くのボール
を投げて得点を競うスポーツです。
投げる動作は腕や全身の筋力を使って行っています。

栄養実習



「夏バテ予防メニュー」



秋祭り





血流測定とフードモデルコーナー，
握力測定や乳がん検診体験，青竹踏み体験
を行いました。

