

楽しみながら健康づくり

中央区健康づくり推進協議会
パンジーの会 会長 小西重夫

私たちの会は、中央区保健福祉センターで開催する『健康づくりをひろげる講座』を修了した人で構成。中央区役所主催の健康展、区民まつりには、介護用改良衣料の展示や認知症予防クイズ、会員製作プローチ、巾着を認知症予防の文言と共に袋に入れて来訪者に配布、啓発に努めてきました。

例会では毎月一回、出前講座・施設見学・元気体操を実施。会員の健康と意識の向上をはかり、歩育では月一回中央区を中心に歴史を学びながら歩き、健康維持をめざしております。

昨年、11月27日には、中央消防署の協力をいただき、大阪市のバスで姫路防災センターの防災研修と、姫路城の歴史探訪(写真)をすることができ、たいへん貴重な体験となりました。天候に恵まれ美しい紅葉に感激し、皆さんますます元気になって家路へ。このような楽しい健康づくりの仲間たちです。入会の問い合わせは保健福祉センターまで。

