

健康づくり市民大会

8月23日(日)、「こころもからだも美らがんじゅう！」を合言葉に、健康づくり市民大会が宜野湾市民会館および中央公民館で開催されました。

たばこ、アルコール、睡眠、食生活改善、歯みがきなど各種のコーナー、運動指導、親子料理教室など、さまざまなイベントが開催されました。



上手な歯の磨き方を講習



親子でヘルシー料理の作り方を学ぶ



食品のカロリーはどのくらい？



妊婦さんの大変さを体験



上手におくるみを着せられるかな？



おはしで豆を上手に運ぼう！



あいのもり保育園の園児たち



元気よく美らがんじゅう体操を披露しました！



適正な体重かな？



特定健診の受診率向上に取り組んだ5自治会に表彰状が贈られました。

大規模地区：長田区・宜野湾区・愛知区

中規模地区：嘉数区

小規模地区：嘉数ハイツ



バランスボールで体幹強化



複数の作業を同時にこなすステップ