

平成30年度

かがみの健康づくりセミナーを開催しました！

2月24日(日)鏡野町中央公民館にて、『平成30年度かがみの健康づくりセミナー』を開催しました。

「せぼねからの手足のしびれ痛み・腰痛セミナー」と題して、ニューロスパイナルセミナーによる様々な専門分野の講師から、手足のしびれや痛み・腰痛、歩きにくさの原因と最新の治療などについて講演がありました。会場は、座席が無くなるほど大勢の参加があり、住民の方の関心の高さが伺われました。講演後には、講師による個別相談もありました。

また、館内では、骨密度測定や健康づくり展示コーナー、ノルディックウォークの体験会などがあり、参加された方の中には、「毎年、この健康づくりの会に参加している」「これからも健康づくりに頑張ります」と話された方もありました。



『かがみの健康チャレンジ90日』賞品抽選会を行いました！

2月24日(日)かがみの健康づくりセミナー会場において、『健康チャレンジ90日』の賞品抽選会を行いました。

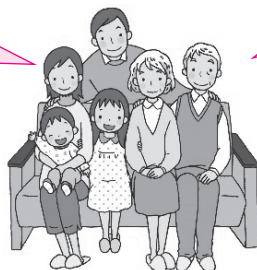
今年度の参加者は1148人。カードの返送者941人。(昨年度よりカードを返送した方全員に抽選券を送っています。)当日は、約500人が賞品交換をされました。

参加者からは、様々な感想をいただきました。

【感想】

もっとハードルを上げて、
健康チャレンジをしたい。
(40代男性)

塩分を控えた末、血圧も良好になりました。このまま続けていこうと思いました。
(60代女性)



子どもと一緒にがんばれました。「ハミガキしよう」「シール貼ろう」と子どもが声をかけてくれて、楽しく取り組みました。続けてやりたいです。(30代女性)

簡単なことですが、毎日となると難しい。
(80代男性)

