



# 竜操



福祉交流プラザいで行った「こころの健康講座」は、アンガーマネジメント（怒りのコントロール）について公認心理士よりお話していただきました。多くの参加者があり、とても好評でした。

令和5年度の「竜操ええとこ発見ウォーク」は、竜之口学区を歩きました。メンバーによる歴史解説を加え、私たちの住んでいる町をより身近に感じたウォーキングとなりました。



竜操中学校の文化祭では、たばこの害についてのパネル展示を行いました。  
財田小学校5年生を対象にした喫煙予防教室では、喫煙するよう誘われた時の断り方の難しさを一緒に考えることができました。



# 高島



みんなて市民体操をして出陣



令和5年度の「ええとこ発見ウォーキング」は、はじめて旭竜学区を歩く大会にしました。コースの安全性、トイレの場所、参加者の駐車場などの必要な条件の確認は、旭竜学区の町内会にご協力いただきました。留学生の方も参加され、文化の違いなどを聞きながら歩き、高島学区からの参加者には、新しい学びがあったとの感想もありました。



今後の目標として、他の団体の方々とさらに協力しながら地域の健康づくりに貢献できる活動を進めていきます。

# 操山

令和3年度から「歯と口の健康」について取り組んでおり、令和5年度は新たに歯を強くするためのニュースレターを作成し、全戸回覧しました。イベントでも配布しました。県立操山中学校の文化祭でも、「歯と口の健康」について展示を行いました。

操山中学校区健康市民おやかま2！

「歯と口の健康」をテーマにしたニュースレターを作成し、全戸回覧しました。イベントでも配布しました。県立操山中学校の文化祭でも、「歯と口の健康」について展示を行いました。

ひみこのほかいせ



操山公民館で「こころの健康」の講演会と健康チェックを開催しました。公認心理士よりアンガーマネジメントについて講話をしていただきました。講話の後は、ストレスチェックなどの健康チェックを行い、参加者からも好評でした。



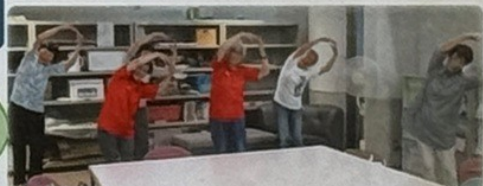
# ふれあいスポーツグループ

「運動でのほそ健康寿命の輪」をテーマに OKAYAMA! 市民体操の普及、ストレッチ体操の指導、ウォーキング大会の補助などを行っています。プラス10の普及にも取り組んでいます。

いつでも！  
エンジョイシニア



# OKAYAMA! 市民体操



定例会  
月1回定例会  
年2回研修会



フレイル予防（運動・栄養・社会参加）

OKAYAMA!  
市民体操の普及

健康市民  
おやかま21の啓発

いつでも！  
エンジョイシニア  
東山中学校区  
ええとこ発見  
ウォーキング大会

活動内容

エンジョイレク  
富山・操山

みんなて