

健康増進車が来津

—健康づくりは自分の手で—

3月19日、健康増進指導車が老人福祉センターを訪れました。これは、「生涯を通しての健康づくり」を進めるために、巡回指導をしているものです。

「健康づくり」についての講義のほかに、昼食を食べながら、食生活改善推進委員の人たちが作った「バランスのとれたうす味の食事」にも箸を運んでいました。また、グループに分かれて生活状況調査をして、食事、運動、休養についての話し合いが行われました。最後に、ファミリー・トリムと呼ばれる軽い運動も行われ、参加された34人の皆さんは、気持ちのよい汗を流していました。



健康増進指導車で食事づくり



健康づくりについての講義では、活発な質問が……

広報

ふたば

4/1
535号
昭和60年

人口の異動

■人口	64,693(+14)	2月中の動き	
男	31,365	□出生	56 □死亡 29
女	33,328	□転入	61 □転出 74
■世帯数	16,785(+1)	□結婚	9 □離婚 3
	2月28日現在		

- 主な内容○
- ▶昭和60年度施政方針……………②～⑤
 - ▶春の全国交通安全運動……………⑥
 - ▶雑ビンが集団回収奨励金の対象に……………⑦
 - ▶ふくろうハイキングにご参加を……………⑧
 - ▶勤労者住宅資金貸付制度……………⑪
 - ▶桜まつりにお出かけください……………⑫
 - ▶リレー随想……………⑫