

なんだい
かんだい

六郷健康通信

発行にあたって

六郷地区には豊かな自然によって育まれてきた地域資源や生活文化がある魅力的な町です。この地域でいつまでも元気に暮らせるよう、「健康」について考えてみませんか？

この通信では、六郷地区の皆さんに毎日を健康に生活していただきたいという願いを込め、元気に生活するために活動している団体の紹介や、健康に関する情報をお届けしていきます！年3～4回発行予定です。

活動紹介

～活動量アップで健康寿命もアップ！～

健康づくりや介護予防のためには運動を継続して行うことが大切です。健康づくりに取り組む地域の活動をご紹介します。

久保田東サンサン健康サロン

コロナ禍でも地域のつながりを大切に、感染対策をしっかりと行ってサロンを開催しています。（※R3.3月現在）。サロンでは杜の都の基本体操、おトク体操、ラジオ体操・・・など参加した区役所職員の方がヘトヘト。和気あいあいとした雰囲気皆さん元気に活動されていました。



みんなでストレッチ

活動日 : 毎月第2月曜日
活動場所 : 久保田東集会所

やってみよう！

普段の水分補給は、水かお茶で

甘い飲み物は、むし歯や肥満の原因に。スポーツドリンクは、大量に汗をかくときなど、状況に応じて使い分けましょう。



若林区健康づくり
推進キャラクター
わかちゃん

健康クイズ

ラーメン1杯のカロリーは、おにぎり何個分？ 答えは裏面

わかちゃんが行く！

今回は、令和3年3月に東六郷小跡地に完成した「東六郷コミュニティ広場」に行ってきましたよ。



転倒予防のバランス運動ができる「てくてくウォーク」
つなぎ歩き、くねくね歩き、よこ歩きで一周。2周行くと効果的です！



背中を伸ばせる「背伸ばしベンチ」もあるよ。



みんなもぜひ足を運んでみてね◎

井土メダカを探してみてね🐟

六郷地域包括支援センター

ここに掲示しています！



六郷地域包括支援センターでは、地域情報やお家でできるトレーニング等を、外からでも見えるよう掲示しております。近くを通った際には、ぜひご覧ください。

電話：022-289-2111

早朝に 太陽高くのぼりゆく
日の出は元氣 わたしも元氣

わかちゃん和歌

ペンネーム かなた

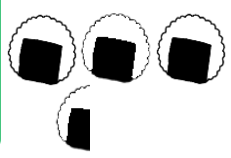
健康クイズ きたえ

ラーメン1杯のカロリーは



||

おにぎり 約3.5個分！



六郷のおすすめスポットや健康づくりに関する情報など、ぜひお寄せください。次回は、10~11月頃に発行予定です。お楽しみに★

「わかちゃん和歌」も募集中



若林区保健福祉センター家庭健康課
電話 282-1111 (内線6802) FAX 282-1147
〒984-8601
仙台市若林区保春院前丁3-1