

健康相談

日時 7月19日(金)10:00~11:30
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール
 申込 不要
 内容 ★体組成測定 ★身長測定
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



健康などで心配なことがあれば、
「月1回の健康相談」へどうぞ！



宇部市健康福祉部
 公式Instagram

宇部市の健康づくり・
 介護予防に関する情報を
 楽しくお伝えします♪

6月の甲あなごこと★こんごこと



6月1日(土)

恒例となった、見初地区子ども委員会と岬地区子ども委員会合同の農業体験(サツマイモ苗の植え付け)をしました。苗の植え付けをした後は、見初小学校の子どもたちと交流会をして楽しみました。秋の収穫祭が楽しみです。



岬地区子ども委員会

6月20日(木)

支部内研修会を行いました。講師に宇部市健康増進課の安達さやか保健師を招き、「ゴミ出しができる健康」をテーマに講話を聞きました。健康でいるには、まずは食事！！食事バランスよくとることが大事なことです。分かってはいるものなかなかねえと参加者の声！！野菜も1日350g以上取りましょう・・・これもなかなか・・・でも、意識して取ろうとすることが大事と言われ、明日から頑張ってみようと言っていました。健康でいつまでも元気にゴミ出しをしましょう😊



環境衛生連合会岬支部

6月16日(日)

スポーツを楽しもう！を開催しました。ポッチャやドッチビーなど3人1組に分かれて対決しました。今回初めてカローリング競技もやってみました。自分の狙ったところに行かず、みんな大苦戦でした！やっとのことで点が入った時は大喜び(*-*)ドッチビーでは高学年対保護者との対戦もあり、へとへとながらも保護者の皆さんは頑張っていました。ご参加ありがとうございました。



岬地区文化体育連絡協議会

6月22日(土)

おやこの食育料理教室を開催しました。宇部市食生活改善推進員の方々にご指導いただき、宇部の郷土料理【ゆうれい寿司】に挑戦！25人の参加を4班に分けて料理スタート！ゆうれい寿司、レタススープ、オレンジゼリーを作りました。お寿司を型からはずすのが一苦勞。きれいに出来ると大歓声です！材料と作り方はみんな同じだけど・・・出来上がりは各班それぞれの味になり、美味しくできました。ぜひ家に帰って、また作ってみてね♡



岬地区子ども委員会



ウォーキングチャレンジ
 5月1日~31日 結果発表

- 1位 竹ドンさん (9,045歩/日)
- 2位 みわさん (5,014歩/日)
- 3位 はつえさん (2,355歩/日)



岬小図書室 開放日

7月17日(水)
 8月28日(水) 9時~12時



岬小図書室に来ませんか？
 詳しくは、班回覧を見てください！！