

(まちづくり協議会名)

宝塚市光明地域まちづくり協議会

●2019年度(令和元年度) 事業実施報告●

【2019年度(令和元年度) 宝塚市健康づくり推進員名】

①藤井 美代子	②香月 信子	③下垣 清子	④
⑤	⑥	⑦	⑧

(敬称略)

地区担当保健師:

三島 桃子

月	日	事業名	会場(実施場所)	参加人数	付記事項
7	2	健康講座 骨密度測定	光明会館	40名	測定と骨づくりの話、運動 講師:宝塚市立健康センター
9	25	健康講座 「薬膳ってなあ〜に」 第2弾	福井亀井自治会館	22名	炊飯器を使ったケーキ作りと 秋の薬膳の話 講師:国際薬膳調理師 新宮クコさん
2	25	健康講座 受けていますか? 健診と検診	小林団地集会室	17名	中性脂肪、コレステロールの話 検査結果についての質問

【事業の成果】

骨密度測定は たくさんの参加があり、女性だけでなく男性の参加も数名あったので、年齢と共に多くの人が意識していることを感じた。  
「薬膳ってなあ〜に」は昨年に続き、薬膳のお話を季節を変えて実施し、簡単な調理や実食を含み楽しく開催することができた。

