

第255号  
令和5年9月1日発行  
防府市大字富海1203番地の1  
富海公民館  
電話 34-0001  
34-0034

# 公民館だより

## 富海(9月)

富海地域の概況	
人口	1,771人(±0)
男	807人(-1)
女	964人(+1)
世帯数	951世帯(-2)
令和5年7月末現在	

### 第3回生き生き倶楽部 <フレイル予防>

### 第3回女性学級 <睡眠と健康>

明治安田生命徳山支社チーフコンシェルジュ 重田千佳子先生をお招きし、「生き生き倶楽部」では7月7日(金)に「フレイル予防」と題して、「女性学級」では7月25日(火)に「睡眠と健康」と題して、それぞれ第3回の学習会を行いました。

先生は、地域の皆様の健康づくりをサポートすべく健康増進につながるお話を、いろいろな場所で講演をされておられます。人気も高く、多忙な日々を過ごされながらご活躍されておられます。

先生の講話は、プレゼンソフトを用いた懇切丁寧な説明で大変わかりやすいお話でした。さらに、非常に簡潔にまとめられた資料も配布していただいたことで、さらにわかりやすい講話となりました。

「フレイル予防」では、途中で、「指さき体操」や「脳トレ」なども取り入れられ、緊張もほぐれて先生の話に聞き入ることができました。「睡眠と健康」では、身近な睡眠の重要性や効率的な睡眠のとり方、途中、クイズを取り入れたり、快眠体操である筋弛緩法など教えていただいたりと受講生の皆様も十分楽しみながら聴講できたと思います。

また、両学習会の前後で実施していただいた「血管年齢」や「ベジチェック」測定も好評でした。その他にも、塗り絵は、痴ほう症の予防にも良いということで、「塗り絵セット」をお土産としていただき、受講生の皆様はたいへん喜ばれておられました。



重田千佳子先生



受講風景



受講風景



重田千佳子先生



防府営業所浅海所長



受講風景



「血管年齢」「ベジチェック」測定