

	市町名	宇和島市
	公民館名	玉津公民館
		地区館
	連絡先(Tel)	0895-52-1001
	ホームページアドレス	

事業分野	I 健康づくり	事業名	高齢者学級『公民館de元気づくり教室』
趣旨・目的	高齢者等の健康増進および学習意欲の向上		
対象	玉津地区内高齢者等	参加人数	15名

〈事業内容〉

1. 概要

高齢者等が健康で心豊かに楽しく暮らしていくための取組として、健康・安全・趣味などの様々な分野で講師を迎え、学習会を開催。また、サロンのような感覚で気軽に参加できるようお茶会や、ぜひ覚えて続けてほしい『うわじまガイヤ健康体操』を計画しています。

令和3年度は新型コロナウイルスの影響により例年の頻度で開催することができず1度のみでしたが、地域の高齢者サロンを対象として健康教室を行いました。

期日：令和3年11月29日(月) 学習会 『冬の体調管理について』

※講師：宇和島市役所吉田支所保健師

参加者15名



【学習会の様子】

主に血圧やヒートショックについて学び、冬に向けた体調管理の大切さを確認しました。参加者からは、学習内容に加えて普段接する機会が少なかった地域担当保健師と話せた点も良かったと喜んでいただきました。

2. その他

玉津地区においては脳活サロンのほか、宇和島ガイヤ体操やクローケークラブなど高齢者団体の活動が非常に活発であり、公民館の利用も高齢者団体が多くを占めています。今回高齢者学級を行った中で「同じ活動だけではなく、今後はいつもと違う内容の活動も行っていきたい」との要望を聞くことができました。