

令和元年度 そらちYOUゆうなび

開催日 令和 元年 11月 24日
開催場所 岩見沢市生涯学習センターいわなび

そらちYOUゆうなび開催！！

令和元年11月24日いわなびにてそらちYOUゆうなびが開催されました。

今回は、岩見沢市健康福祉部健康づくり歯科衛生士の的場博美先生を講師にお招きし、お口の健康について講話と実演を交えての講演でした。みなさんが食べるお菓子は歯に付着しやすいことや、歯ブラシだけでは汚れが落ちないことなど教えていただき、最後には今回の講習で学んだことをクイズ形式で回答していきました。惜しくも一問不正解でしたが、参加されたみなさん、先生の話真剣に聞いており、ほぼ正解！素晴らしい結果でした！！

今回歯磨き講習に参加され、学んだことを周囲の方に教えてあげてください。今後の生活にも生かし、みなさんがいつまでも健康な歯でおいしい食事を食べることが出来るよう、しっかり歯磨きをしましょう！！



ご協力ありがとうございます！

今回、運営スタッフのお手伝いとして爽やかネットワークの東海林あけみさんと五十嵐一行さんに受付をして頂きました。

お礼に記念品を贈呈しています。みなさんが運営に参加できるよう、次年度も考えていきたいと思っております！



ヨガ&茶話会☆

午後からはヨガです！講師はヨガインストラクターの水上妙子先生です。お昼ご飯を食べた後で眠そうな方もいましたが、食べた後は身体を動かして消化しましょう！ヨガはインド発祥なので、まずは挨拶の”ナマステ”のポーズ。椅子に座りながらできるヨガを教えてくださいました。みなさん真剣にやっており、良い運動になったのではないのでしょうか！？



ヨガの後は茶話会を行いました。色々な事業所の方とグループになり、おやつを食べて会話をしながら今日の感想を話しました。大変好評で楽しかったという方が多かったです！研修会でやりたいことを聞いてみると、たくさんの意見がでました。来年もみなさんのご期待に応えることが出来るよう、みなさんが楽しめる企画を考えたいと思います。



研修 日程

- 10:00～ 開会式
- 10:30～ 講演Ⅰ お口元気で～ニコニコ笑顔～
講師：岩見沢市健康福祉部健康づくり推進課
歯科衛生士 的場 博美氏
- 11:30～ 昼食・休憩
- 12:45～ 講演Ⅱ ココロとカラダが元気になるヨガ
講師：ヨガインストラクター 水上 妙子氏
- 13:45～ 茶話会
グループに分かれて自己紹介や参加してみたの感想等
お菓子を食べながら話し、交流を深めていただきたいと思います。
- 14:40～ 閉会式

お昼の風景↓↓

