

## 取材先

### 梅田町3丁目町会 体力測定会

#### ◎活動について

11月13日（月）に高園寺本堂にて体力測定会が開催されました。

3丁目町会では高齢者サロンを毎月開催していますが、今回は健康寿命の延長につなげるため、町内の方を対象に骨密度や歩行速度、握力などを測定しました。

桐生市の出前講座を活用し、保健師の指導の下、適切な運動や食事など生活改善について指導を受けました。

今後は、年2回程この取り組みを行い、町内の健康づくりに繋げていく予定です。



自分の結果を見ながら、保健師からの指導を真剣に聞いています。