



富士見が丘地区保健活動推進員 健康づくり活動



講師の方をお迎えして毎月2回（第一、第三火曜日 ※8月及びその他休み有り）体操、ウォーキングを行っています。

保健活動推進員が行っております健康づくり活動は、ロープ等の補助器具を使いトレーニングを行うので、安全で十分な効果が期待できます。**認知症や寝たきりにならないため、そして健康寿命日本一**を目差して、誰もが健康で充実した生活が送れるよう、一人でも多くの方に参加をしていただけたらと思います。

笑うことも健康の一つ、真剣に取り組む中にも笑い声が響く楽しい活動です。

平成31年度の活動予定を組みましたのでご確認の上、引き続きご参加をお待ちしております。そして、**新たな会員様の募集**も行っていますので、是非お誘いください。また**ご興味のある方**は、各自治会の保健活動推進員までお問い合わせください。

《 場所 》

みなみコミュニティハウス
(中和田南小学校 内)

《 費用 》

年会費：500円(保険・事務費等)
参加費：1回 100円

《 時間 》

9時00分～ 血压測定
9時30分～ 体操
10時15分～ ウォーキング
(30分～40分)

※ウォーキング終了後、クールダウンとしてラジオ体操を行います

※雨や強風によりウォーキングが中止の場合は体操に変更します

《 講師 》

中川先生ご夫妻
(ウォーキングは他の方をお願いをしています)

《 内容 》

柔軟体操、ストレッチ体操
ウォーキング、ラジオ体操

《 服装 》

運動ができる服装
※上履きをご持参ください

《 持ち物 》

飲み物、タオル、帽子
※夏場は日差しが強いためラッシュガードのような肌を覆うもの

《 体力測定 》

血压測定
(3ヶ月に1度、体脂肪・肺活量・握力を測定します)

※6/4に測定日開催(ウォーキングは無し)

平成31年度 健康づくり活動日

(毎月 第1、第3 火曜日)

2019年 4月	2日・16日
5月	7日・21日
6月	<u>4日</u> ・18日
7月	2日・16日
8月	休み・休み
9月	<u>3日</u> ・17日
10月	1日・15日
11月	5日・19日
12月	<u>3日</u> ・17日
2020年 1月	7日・21日
2月	4日・18日
3月	<u>3日</u> ・17日

【お問い合わせ】保健活動推進員

- 下和泉住宅自治会 尾崎 (805-3571) 武智 (802-7540) 小田和 (801-6675)
- 和泉第一町内会 堀籠 (802-2842) 後藤 (803-2124) 八木 (801-4996)
- 富士塚自治会 成田 (801-7180) 芦川 (804-7586)
- 陣屋自治会 鈴木 (804-0886)
- 赤坂自治会 土屋 (329-6102)
- 杉の木自治会 美濃口 (802-3277)
- 元木町内会 大川 (804-0765)

