



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30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～ 血圧測定
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 》

血圧測定
(3ヶ月に1度、体脂肪・肺活量・握力を測定します)
※9/4に測定日開催(ウォーキングは無し)

平成30年度 健康づくり活動日

(毎月 第1、第3 火曜日)

| | |
|---------|--------|
| H30年 4月 | 3日・17日 |
| 5月 | 休み・15日 |
| 6月 | 5日・19日 |
| 7月 | 3日・17日 |
| 8月 | 休み・休み |
| 9月 | 4日・18日 |
| 10月 | 2日・16日 |
| 11月 | 6日・20日 |
| 12月 | 4日・18日 |
| H31年 1月 | 休み・15日 |
| 2月 | 5日・19日 |
| 3月 | 5日・19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)
長谷川 (804-0384)
河野 (803-9860)
- ・和泉第一町内会
堀籠 (802-2842)
吉野 (801-4013)
後藤 (803-2124)
- ・富士塚自治会
石井 (802-5348)
成田 (801-7180)
- ・陣屋自治会
鈴木 (804-0886)
- ・赤坂自治会
山本 (803-7165)
- ・杉の木自治会
片野 (802-3536)
- ・元木町内会
堀内 (804-0247)