



富士見が丘地区保健活動推進員 健康づくり活動



保健活動推進員が行っております健康づくり活動は、**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。

令和2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 》

第一火曜日：海谷先生
第三火曜日：福島先生

《 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

《 持ち物 》

飲み物、タオル、帽子、上履き
※夏場は日差しが強いので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)

令和2年度 健康づくり活動日

(毎月 第1、第3 火曜日)

2020年	4月	7日・21日
	5月	休み・19日
	6月	2日・16日 <small>健康測定</small>
	7月	7日・21日
	8月	休み・休み
	9月	1日・15日
	10月	6日・20日 <small>CP講座</small>
	11月	休み・17日
	12月	1日・15日
2021年	1月	5日・19日
	2月	2日・16日
	3月	2日・16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)
- ・杉の木自治会
美濃口 (802-3277)
- ・赤坂自治会
土屋 (392-6102)
- ・元木町内会
大川 (804-0765)