

はあとらんど地域健康教室

会場:保健センター

日時:每週月曜日(午前10時~11時30分)



亀井地域健康教室

会場:亀井農村センター

日時:毎週木曜日(午後1時30分~3時)

目的に参加していて、一人で動くの 囚がり充実している」 「リ ができることに加えて、交流の輪も

の連絡も必要なる の声があがって とができるので苦にならない」など さんの人と一緒に身体を動かすこ は苦だったが、この教室では、 にだけます。興味がある方はぜ どの教室も自由に参加でき、出欠 味がある方はぜひごらく、気軽にご参加い います。

あなたもサポーターとして活動してみませんか?

かすことができ、適度に鍛えること

ハビリを

参加者からは「身体を無理なり

地域健康教室の運営や、さわやか健康教室の協 町の健康づくり事業への協力などを行う サポーターとして、一緒に活動してみませんか? 健康づくりに関する知識等の普及だけでなく、自 身の健康に対するスキルアップや健康増進にもつ ながるほか、人との輪が一層広がります。現在、

会員は32人で、町内で広く活動し、活躍してい ます。

サポーターとしての活動に興味がある方は、各 地域健康教室でサポーターにお声がけいただく か、町地域包括支援センター(☎296-7700) までご連絡ください。

ニュータウン地域健康教室

会場:地域包括ケアセンター 日時:每週水曜日(午前10時~11時30分)



おしゃもじ山地域健康教室

会場:今宿コミュニティセンター 日時:每週木曜日(午前10時~11時30分)

> 地域健康教室は、サポ 仲間と一緒に 健康に過ごそう

康維持につながるよう工夫して 活性化させる運動や口腔ケア を中心とした体操を行うほか、脳を 機会にもなって ているため、気持ちも元気になれる 楽しくおしゃべりする時間を設け ている人やサポー ます。合間の休憩時間では、参加し 旳とした歌唱などを行い全身の健 とだった参加者も、今では年間延べ が運営しており、当初は600 万人を超える人気の教室です。 この教室では、丈夫な足腰づくり います の皆さんと ター を目 -の 会 人ほ

町内4会場で

※開催していない 日もありますので、 詳細については、 町地域包括支援セ ンター(296-7700)へお問い合 わせください。

います

战

動を行 活かして、健康づく

ボランティアの必要性が高まり、平町の高齢化への対応として、住民 りのための活



成 26 ~

鳩山町健康づくり ター の会とは

さんは「この賞は、活動中のサポーて表彰状を受け取りました。福井

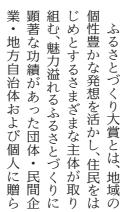
を始め、既に退会された先輩



くりサポ くり支援者」が誕生。そして、平成18成14年度に前身となる「地域健康づ 年に「地域健康教室」が始ま され現在に至ります。

の講師から介護予防に関する情報修会等にも積極的に参加し、専門としています。会員の皆さんは、研 や運動方法を学び 豊富な知識を か健





今回の受賞につながりました。 康寿命」3年連続男女とも1位(平 を率先して行うなどの活動に力をや、町の健康づくり事業への協力 運動習慣の確立等を目的として実 れる総務省主催の表彰です じこもり予防、日常生活におけるサポーターの会は、高齢者の閉 したことなども併せて評価され、 1 月 24 日、 会長の福井さんが会を代表しーホテルを会場に表彰式が行わ できました。「埼玉県65歳健 28年)の獲得に大きく貢献 いる「地域健康教室」の運営 東京都の都市セン

施して

音頭健康体操の普及等を主な活動 催している「地域健康教室」の運営 た。平成23年度には「鳩山町健康づ 康教室」の町との協働開催、新鳩山 のほか、介護予防教室「さわや 現在は、町内4会場で週1回開 の会」として組織化

広報はとやま2020.3月号

康づくりサポー

年度ふるさとづ

「体認彰を受賞」