



はあとらんど地域健康教室

会場：保健センター
日時：毎週月曜日(午前10時～11時30分)



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：毎週水曜日(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)



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：毎週木曜日(午前10時～11時30分)

地域健康教室は 町内4会場で毎週 開催しています

※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。

活かして、健康づくりのための活動を行っています。

仲間と一緒に 健康に過いJUN

地域健康教室は、サポーターの会が運営しており、当初は600人ほどだった参加者も、今では年間延べ1万人を超える人気の教室です。

この教室では、丈夫な足腰づくりを中心とした体操を行うほか、脳を活性化させる運動や口腔ケアを目的とした歌唱などを行い、全身の健康維持につながるよう工夫しています。合間の休憩時間では、参加している人やサポーターの皆さんと楽しくおしゃべりする時間を設けているため、気持ちも元気になる機会にもなっています。

参加者からは「身体を無理なく動かすことができ、適度に鍛えることができることに加えて、交流の輪も広がり充実している」「リハビリを目的に参加していて、一人で動くのは苦だったが、この教室では、たくさんの人と一緒に身体を動かすことができるので苦にならない」などの声があがっています。

どの教室も自由に参加でき、出欠の連絡も必要なく、気軽にご参加いただけます。興味がある方はぜひご参加ください。

あなたもサポーターとして活動してみませんか？

地域健康教室の運営や、さわやか健康教室の協働開催、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。



鳩山町健康づくりサポーターの会 令和元年度ふるさとづくり大賞 団体表彰を受賞しました

ふるさとづくり大賞とは、地域の個性豊かな発想を活かし、住民をはじめとするさまざまな主体が取り組む、魅力溢れるふるさとづくりにより顕著な功績があった団体・民間企業・地方自治体および個人に贈られる総務省主催の表彰です。

サポーターの会は、高齢者の閉じこもり予防、日常生活における運動習慣の確立等を目的として実施している「地域健康教室」の運営や、町の健康づくり事業への協力を率先して行うなどの活動に力を注いできました。「埼玉県65歳健康寿命」3年連続男女とも1位(平成26～28年)の獲得に大きく貢献したことなども併せて評価され、今回の受賞につながりました。

1月24日、東京都の都市センターホテルを会場に表彰式が行われ、会長の福井さんが会を代表して表彰状を受け取りました。福井さんは「この賞は、活動中のサポーターを始め、既に退会された先輩



方、教室参加者の皆さま全員でいただいたものだと思います。地域健康教室での活動は、自身も楽しみながら参加者も楽しく健康に過ごせる時間を持てるのが魅力です」と話していました。

鳩山町健康づくり サポーターの会とは

町の高齢化への対応として、住民ボランティアの必要性が高まり、平

成14年度に前身となる「地域健康づくり支援者」が誕生。そして、平成18年に「地域健康教室」が始まりました。平成23年度には「鳩山町健康づくりサポーターの会」として組織化され現在に至ります。

現在は、町内4会場で週1回開催している「地域健康教室」の運営のほか、介護予防教室「さわやか健康教室」の町との協働開催、新鳩山音頭健康体操の普及等を主な活動としています。会員の皆さんは、研修会等にも積極的に参加し、専門の講師から介護予防に関する情報や運動方法を学び、豊富な知識を

