

に みませんか

「健康づくりサポーター」も募集しています。地域の健康づくりのために、あなたの力と時間を活かしませんか。



筋力トレーニングで体を動かす参加者（はあとらんど地域健康教室）

会が中心となって開催している「地域健康教室」がおすすめです。教室は、下記のとおり、町内4か所で開催しており、いつまでもいきいき元気を目指して、多くの方がストレッチや筋力トレーニングを流しています。

平成24年度は4会場で延べ7226人の方が参加しました。教室の参加者からは、「体が軽くなった」「階段の昇り降りが楽になった」「普段使わない筋肉を使うようになった」など、体の面での効

「健康のために運動をしたけれど、一人ではなかなか続けられない」「最近の健診でちょっと気になる結果となった」|そのような方には、鳩山町健康づくりサポーターの

運動だけでなく交流の場にも

果を実感している声が多く寄せられています。

教室の魅力はそれだけではなくありません。教室にはさまざまな地区から多くの方が参加しているため、休憩中に行う

はあとらんど 地域健康教室

- 日時 毎週 **月** 曜日
午前10時～11時30分
- 場所 総合福祉センター（はあとらんど）松の間
※会場の都合により保健センターの場合もあります。

亀井分館 健康教室

- 日時 毎週 **木** 曜日
午後1時30分～3時
- 場所 中央公民館亀井分館



参加者同士の交流を図る運動も（亀井分館健康教室）



筋力トレーニング後はうっすらと気持ちのよい汗が（亀井分館健康教室）

談話によって、参加者同士の交流も深まっています。教室の最後には歌を合唱するなど、の時間もあり、単に運動をするだけの場ではない魅力があります。

一人では家の中で過ごす時間が多く、歩くことや話すことが少なくなっているという方は、お近くの教室にまずは顔を出してみてもいいかがでしょうか。



- 事前の参加申し込みは不要です。当日、直接会場にお越しください。
- 参加費は無料ですが、内容によっては、実費負担をいただく場合もあります。
- 飲み物などは各自で持参してください。
- 体操などを行いますので、動きやすい服装でお越しください。
- けが、事故などには十分留意し、各自の責任においてご参加ください。
- 会場の都合で実施しない日もあります。詳しくは町保健センター（☎296-2530）へお問い合わせください。

健康づくりのために

お近くの「地域健康教室」 あなたも参加して



教室をより良くするための検討も
(7月31日開催の全体検討会)

毎回多くの方が開催を楽しみにしている地域健康教室。その運営をしている健康づくりサポーターの会は、町が開催する「地域健康づくり支援者育成セミナー」修了者や、

健康づくりを支える
サポーター活動



基本体操(ストレッチ等)で心身ともにすっきりと(ニュータウン地域健康教室)

「さわやか健康教室」受講者の中から、有志が集まり結成しています。平成25年7月末現在、26人のサポーターが、主に高齢者の健康づくりのためのボランティア活動を行っています。「サポーターの皆さんが明るく親切なため、教室に来るのが楽しい」という意見にもあるように、サポーターの方々の人の良さも大変好評です。また、教室内では事故防止にも気を配り、体調などで



地域健康教室で説明する健康づくりサポーター(ニュータウン地域健康教室)

ニュータウン 地域健康教室

- 日時 毎週 **水** 曜日
午前10時～11時30分
- 場所 ふれあいセンター
3階会議室

健康づくり
サポーターの
皆さん



気になる方がいれば、すぐに声をかけています。しかし、会場によっては一回の参加者が80人を超えることもあり、その運営には更なる人手が必要となつていま

おしゃもじ山 地域健康教室

- 日時 毎週 **木** 曜日
午前10時～11時30分
- 場所 今宿コミュニティセンター
1階集会ホール

す。活動を継続し、また今後は、より多くの拠点に活動を広げていくためには、新しい健康づくりサポーターの存在が欠かせません。興味のある方は、まずは地域健康教室にご参加ください。また、今年度もサポーター養成講座の開催を予定しています(詳細は今秋冬頃の広報はとやまなどでお知らせします)。ので、併せてご参加ください。

町の健康づくりを支える活動の発展のために、あなたの力をぜひお貸しください。お待ちしています。

問合せ

町保健センター

☎296-2530



転倒予防などに効果のある運動も(おしゃもじ山地域健康教室)

