

第Ⅲ期 第12回 わくわく健康プラン東くるめ

健康づくり推進部会報告書(要点録)

出席者:健康づくり推進員 20人 事務局 9人

1. 学習会「運動」 講師:運動指導士 会場:体育館

健康運動指導士により以下を実施。

①この時期の運動を行う上での注意点②運動前のストレッチの実践③正しいウォーキング指導(実践)④クールダウンについて

ウォーキング教室の運営を実施する健康づくり推進員の事前学習会として効果的であった。

2. 運動指導士への質疑応答

推進員からの質問に対し、健康運動指導士から具体的に回答していただいた。

3. しおかるくるめスープについて

管理栄養士より、レシピ説明及び動画を実際に映写して紹介した。

4. 本日の学習会アンケートの実施

5. 報告事項

わくわく元気plus+集計結果(令和3年6月分)について報告した。

6. 事務連絡

次回部会 9/22(水)開催等についてお知らせした。