

## 第Ⅳ期 第4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 19人 事務局 8人

#### 1. 本日のスケジュール

本日の流れのオリエンテーションを実施。

#### 2. 学習会「運動」

健康運動指導士による学習会を実施した。

講師:健康運動指導士 三津間 拓也氏

内容:運動実践として以下を実施。

①ロコモ度チェック ②ストレッチ ③ロコモ度テスト ④ながら体操

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。

今後、若い世代からの運動習慣のきっかけづくりの活動として、3歳児健診で保護者に対しロコモ度チェックを実施するにあたり、健康づくり推進員の事前学習会として効果的であった。

#### 3. 報告事項

以下について報告した。

- ・学習会「休養・こころの健康づくり」アンケートの集計結果
- ・パネル展示アンケートの集計結果
- ・禁煙キャラバン(1小:7/5 10小:7/8 2小:7/19)の実施状況

#### 4. 10月ウォーキング教室について

ウォーキング教室の目的・推進員の役割・今後の予定について説明した。

事前実踏日の確認。

日時:9/5(月)13時30分～16時頃 場所:集合 南部地域センター、解散 生涯学習センター

#### 5. 事務連絡

事業紹介として以下を行った。

- ・9月開催 歩き方教室～IN 六仙公園～(明治安田生命と共催)
- ・10月4日(火)健康づくり推進部会・健康課主催

ウォーキング教室

(9月15日号広報で周知 出発:南部地域センター 到着:生涯学習センター)

- ・禁煙キャラバンの実施予定:南町小 9月6日(火)、第6小 9月14日(水)

次回部会9/21(水)開催等についてお知らせした。