

第Ⅳ期 第5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 22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」について

10月のウォーキング教室に向けて、事前の学習会を行った。

講師：健康運動指導士 三津間 拓也氏

内容：①正しい歩き方の効果について ②効果的な歩き方の実践

③ストレッチの効果について ④自宅や歩きながらできるストレッチの実践

教室主催者として正しい歩き方を体得するため、繰返し実践を行った。

終了後、本日学習した内容から各自目標を設定して【私の目標&カレンダー】に記入し、次回部会まで取組むこととした。

3. 報告事項

報告事項として以下を行った。

①学習会「運動」アンケート集計結果 ②禁煙キャラバン（南町小・6小）実施状況

③10/4(火)開催のウォーキング教室の実践結果及び申込状況等

4. 地区別話し合い

地区別のグループで、以下の担当者を決めた。

①禁煙キャラバンについて（初回の方は見学）

西部：10/24(月)本村小 11/29(火)9小 12/13(火)7小

中部：10/21(金)3小 11/1(火)5小 12/6(火)小山小

②元気 plus+PR（乳児検診時）

10/13、11/10、12/8 すべて木曜日 13時半～15時頃

③パネル展示（11月）の担当者 11月14(月)、15(火)、16(水)

5. 事務連絡

次回部会 10/25(火)開催等のお知らせをした。