

## 第1期 第7回 わくわく健康プラン東くるめ

### 健康づくり推進部会実施報告書(要点録)

出席者：健康づくり推進員 22人 事務局 9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. 報告

- ① ウォーキング教室&るるめナビ活用説明会 (10/17)
- ② 三歳児健診ロコチェックの様子について (10/30)
- ③ 市歯科医師会講演会 (11/1)
- ④ ロコモティブシンドローム運動実践講座 (11/11)
- ⑤ ゲートキーパー養成講座【1回目】 (11/15)

参加された推進員から事業の内容・感想を報告していただいた

#### 3. 学習会

テーマ：『食事や運動などの学習会の取り組みを振り返り、目標を立ててグループで話してみよう』  
目的：パネル展示に向けて、推進員自身が「知る」「やってみる」を通して、自信を持って市民に  
「伝える」ことが出来るようとする。

学習会を振り返り「食事」と「運動」について日頃取り組んでいることや今後の目標について  
4つのグループに分かれ話し合った。

「取り組みカレンダー」に目標を記入して1か月間取り組み、次回の部会で確認する

#### 4. 事務連絡

次回は12月9日（火）に開催