

第1期 第8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 25人 事務局 9人 講師1人 他スタッフ3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」

目的：運動実践を学び、推進員自身が「知る」「やってみる」を通して、自信をもって市民に「伝える」ことができるようとする

講師：一般財団法人 明治安田健康開発財団

健康増進支援センター 理学療法士・健康経営アドバイザー 唄（ばい）氏

テーマ：『正しい歩き方＆ストレッチ セミナー』

講話・ストレッチ・正しいウォーキングスタイルなど実践を交えながら 70 分間学習した。

また血管老化度測定・ベジチェック測定を行い現在の自分の体について知ることができた。

3. グループワーク

テーマ：①健康づくり推進員活動報告会の内容について

②活動報告会のタイトル決め

③1月の推進員活動について

4つのグループに分かれて話し合いを行った

4. 報告

① ゲートキーパー養成講座

② 三歳児健診親子でロコチェック について講座の内容や様子を報告した

5. 事務連絡

次回は令和8年1月20日（火）に開催