

令和6年度 寿東部地区保健活動推員会

総会開催のお知らせ

会員の皆様にはお変わりもなくお越しの事と存じます。

日頃より活動へのご協力、心から感謝申し上げます。

本年度は下記のとおり開催の運びとなりました。

ご多忙中とは存じますが万障お繰り合わせの上、ご出席下さいますよう宜しくお願い申し上げます。

日時：令和7年3月7日（金） 午後13時～14時

場所：高根東町内会館



会長 宮本 春樹

副会長 木下 和代

～令和6年度 寿東部地区保健活動推進員の活動～

体操教室

年5回程度、高橋先生の指導のもと、チューブ体操、みなっち体操、太極拳などで楽しく体を動かしています。



健康チェック

6月と12月に開催し、体組成計、BC チェッカー、手洗いチェッカーなどを通して、自身の健康を振り返る機会になりました。



健康ウォーキング

事前に下見を行い、5月（港の見える丘公園）と10月（開港記念会館・象の鼻パーク）へ浦舟地域ケアプラザから約3kmのコースを歩きました。



うらふね納涼祭

浦舟複合施設にて、お三の宮地区と合同で健康測定会を実施しました。約100名が参加し好評でした。



南なんデー

10月6日に保活紹介の展示や血管年齢測定を行い、多くの方にご参加いただきました。






南区保活全体研修会

みなみん（南公会堂）にて、「筋力低下を防ぐ日常の運動」をテーマに、研修会を行いました。一般の方も含め100名以上の参加がありました。ご参加いただき、ありがとうございました。



令和7年度 寿東部地区体操教室

ラジオ体操、南区健康体操（みなっち体操）、チューブ体操のほか、健康チェックや、気候のいい時期には外でのウォーキングも予定しています。体を動かしたいけれど機会がない方、楽しく一緒に体を動かしませんか？
お気軽にご参加ください♪♪

	日付	内容
令和7年	4月 8日 (火)	体操
	5月 13日 (火)	ウォーキング(雨天の場合は体操)
	6月 10日 (火)	 健康チェック
	7月 8日 (火)	体操
	8月	 健康チェック (うらふね納涼祭)
	10月 14日 (火)	ウォーキング(雨天の場合は体操)
	11月 11日 (火)	体操
	12月 9日 (火)	 健康チェック
令和8年	2月 10日 (火)	体操
	3月 10日 (火)	体操



※9月、1月はお休みです

令和7年4月版

- ◆時 間◆ 午後1時～3時 (8月は未定)
- ◆場 所◆ 浦舟地域ケアプラザ 多目的ホール
- ◆対象者◆ 寿東部地区にお住まいの方
- ◆持ち物◆ タオル、水分補給用の飲み物

※運動ができる服装と靴でご参加ください。

※セラバンドをお持ちの方はご持参ください。(お持ちでない方には貸出します。)

※健康チェックは裸足で測定します。素足になれる服装でお越しください。

※感染症の流行状況等によっては中止になる場合があります。

私たち、保健活動推進員は、地域の中で健康づくりの推進役を担っています。



主催 寿東部地区保健活動推進委員会 お問合せ

- 寿東部地区保健活動推進委員会
- 会長 (宮本) Tel.261-8237・副会長 (木下) Tel.243-6857
- 南区役所 福祉保健課 健康づくり係 Tel.341-1185