

健康 やってみよう!
むなかた
21
第85回

今回は、玄海地区ヘルス推進員が、玄海地区コミュニティ・センターで実施している「健康教室」を紹介し、お問い合わせ先
健康づくり課 ☎(36) 1187

体と頭の体操で元気に!

地域の健康教室、玄海地区編



つながるヘルス推進員の輪

2月7日の午前10時、玄海地区コミュニティ・センターのホールから「わかめ体操」の音楽が聞こえてきました。この日は玄海地区ヘルス推進員が主催する健康教室の日(毎月1回開催)。参加者は15人です。健康教室のプログラムは次のとおり。最初は、ヘルス推進員が準備体操



吉田さんの指導で玄米ニギニギ体操



玄米ニギニギ棒でボディーケア

吉田さんは、平成20年にヘルス推進員を経験し、その後、市の健康づくり推進に協力していただきました。玄米ニギニギ体操は、市の養成講座だけでなく福岡市まで通って学んだそうです。平成23年から、経験を生かして地区のヘルス推進員の健康教室で指導をしています。

この日のレクリエーションは、「31ゲーム」。吉田さんの説明でゲームが始まります。ゲームの内容は次のとおり。

まず、4〜5人で1チームをつくりま



チームで言葉を考えます

まず、4〜5人で1チームをつくりま

各チームが考えた言葉が発表されると、「なるほど!」「それもあつたね!」と感嘆の声があがりました。

健康教室の前半は、毎回同じプログラムで体を動か

体を動かした後は頭の体操

少しも役に立つことができればと思

保健師からの一言

地域の健康づくりヘルス推進員が頑張っています



豊福保健師

市では、地域の健康づくり活動で活躍する人材育成を目的に、「健康づくりリーダー養成講座」を開催しています。

平成25年度は各コミュニティからヘルス推進員、健康福祉部会員、福祉会福祉員の他、一般参加者を含め、42人が修了証書を受け取りました。

*平成26年度の「健康づくりリーダー養成講座」の募集は市広報紙5月15日号でお知らせ予定です

玄海地区のウォーキングマップができました

玄海地区ヘルス推進員と協働で、玄海地区のウォーキングマップを作りました。ヘルス推進員のお勧めウォーキングコースは2つ。1つは、「田島古道と歴史にふれるコース」(宗像大社と鎮国寺を訪れる。全長約5.3km、消費カロリー約320kcal)。



玄海地区のウォーキングマップ

*ウォーキングマップは、市健康づくり課、玄海地区コミュニティ・センターなどに置く予定です

たくさんの方が笑顔で元気になってほしい

体と頭の体操と楽しい気分