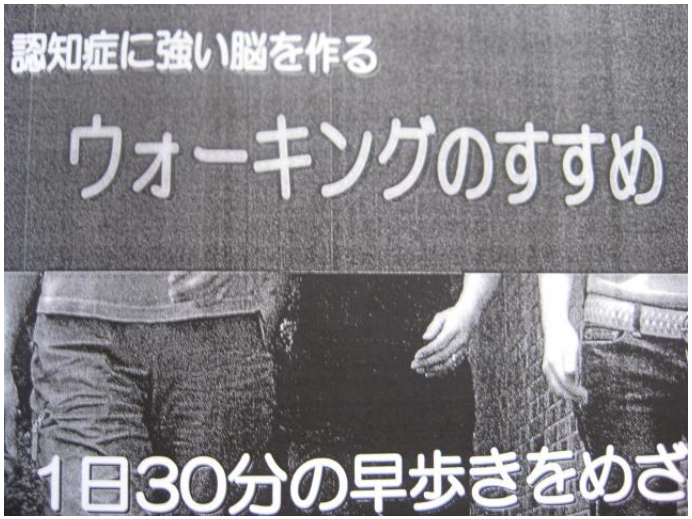
2009年度(平成21年度)
西富岡ヘルスアップ
ウォーキング　さんぽの会 スタート

2009年4月22日--西富岡シニアのためのヘルスアップ教室　パートⅡスタート
2009年5月27日--シニアのためのヘルスアップ教室パートⅡウォーキングイベント
2009年7月22日--ヘルスアップ教室　ハイキング(金沢自然公園)
2009年９月２９日--西富岡ヘルスアップ教室パートⅡ 終了平成２１年度前期
2009年10月5日-- 西富岡ヘルスアップ教室 21年度後期スタート
2009年12月9日--西富岡ヘルスアップ教室（第５回）長浜公園汽水池へハイキング
2010年1月13日--西富岡ヘルスアップ教室（第７回）七福神めぐりウォーキング
2010年2月10--西富岡ヘルスアップ教室（第９回）　ウォーキングと施設見学
2010年3月1日-- 西富岡さんぽの会　田浦梅林へ
2010年3月14日--西富岡ヘルスアップ教室(第11回)ウォーキング「野島の達人クイズラリー」に参加

2009年4月22日--西富岡シニアのためのヘルスアップ教室　パートⅡスタート

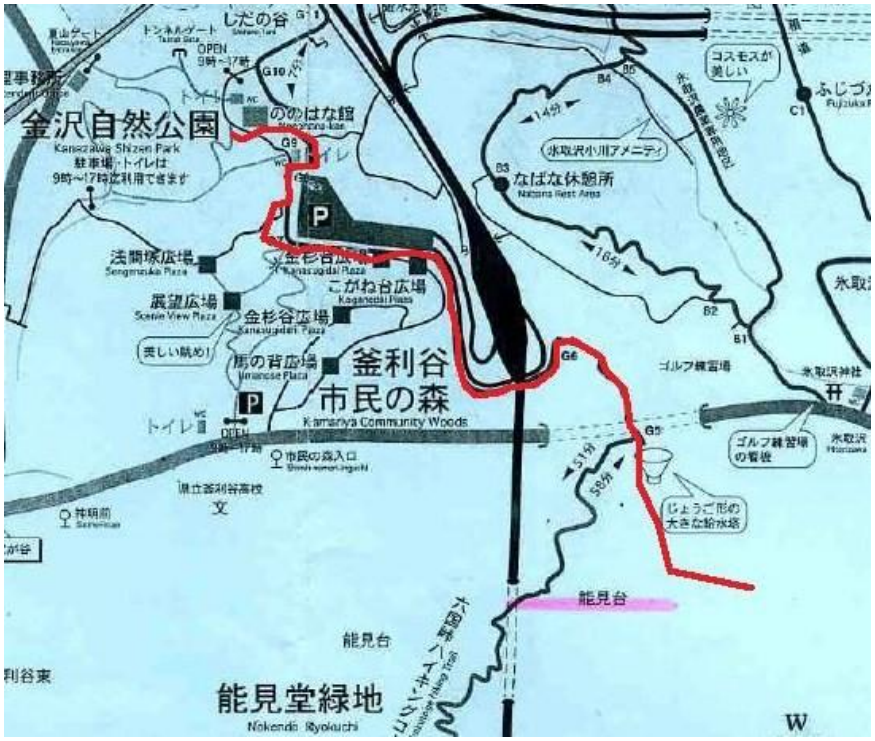
新年度が始まり、昨年度3月25日に一旦終了した西富岡ヘルスアップ教室は、この4月22日、パートⅡとしてスタートしました。
本年度のテーマは、「ウォーキングの習慣化」であり、【認知症に強い脳をつくるウォーキング】です。
この日は、オリエンテーションに続き、町内会館の周辺400mの距離を設定して、各人が、早歩きを行い、速度や歩幅を計測し、心脈数の変化を知り、運動の効率を確かめ合いました。
家での課題として、毎日のウォーキングの結果をウォーキングカレンダーに各人が目標を設定し、記載し、持ち寄って結果を報告し合うことになります。



2009年5月27日--シニアのためのヘルスアップ教室パートⅡウォーキングイベント

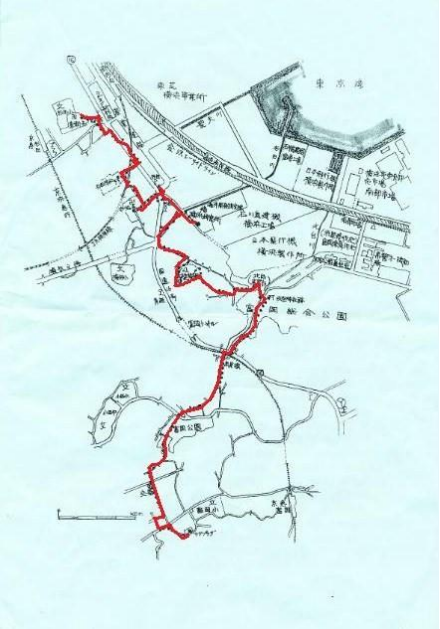
平成21年5月27日、11名で能見堂緑地ハイキングコース散策ウォーキング。
好天に恵まれ、大凡7000歩、楽しいウォーキングイベントでした（^_^）　。

2009年7月22日　ヘルスアップ教室　ハイキング（金沢自然公園）



平成21年度前期西富岡ヘルスアップ教室パートⅡ 終了2009年9月29日

4月12日から始まった西富岡ヘルスアップ教室パートⅡも、9月29日のんびりウォーキングで終了しました。 10月から21年度後期が開始となります。



西富岡ヘルスアップ教室 21年度後期スタート　09.10.05

西富岡さんぽの会、第1回能見台から金沢文庫駅を経由して、称名寺まで。更に称名寺の八角堂まで登り、昼食後、裏道を下山し、金沢文庫駅前に出ました。　全行程大凡1万歩のコースでした。

西富岡ヘルスアップ教室　プログラム

－町ぐるみ体も心もヘルスアップ－

西富岡町内会

年	回数	月日	時間	内容
21年	1	10月14日(水)	10時～11時45分	オリエンテーション 基本チェックリスト記入 ストレッチ 体力測定 フットプリント
	2	10月28日(水)	10時～11時45分	健康づくり はまちゃん体操(座位編) セラバンドを使って筋力アップ
	3	11月11日(水)	10時～11時45分	健康づくり 「新型インフルエンザにかからないために」
	4	11月25日(水)	10時～11時45分	健康づくり はまちゃん体操(座位編) セラバンドを使って筋力アップ
	5	12月 9日(水)	10時～11時45分	ハイキング 「○○を訪ねて」
	6	12月23日(水)	[illegible]	クリスマス [illegible]ックダンス
22年	7	1月13日(水)	10時～11時45分	防災教室 まさかに備えて！みんなで学ぼう！
	8	1月27日(水)	10時～11時45分	健康づくり はまちゃん体操(立位編) セラバンドを使って筋力アップ 認知症予防シクレーション
	9	2月10日(水)	10時～11時45分	施設見学 「ゴミの行方を知ろう」
	10	2月24日(水)	10時～11時45分	健康づくり はまちゃん体操(立位編) セラバンドを使って筋力アップ 認知症予防シクレーション
	11	3月24日(水)	10時～11時45分	健康づくり はまちゃん体操(立位編) セラバンドを使って筋力アップ 認知症予防シクレーション
	12	3月 日(　)	10時～11時45分	親子でクイズラリー 「○○でクイズをあてて景品ゲット！」

定例　毎月第2第4水曜日
10時～11時45分

それとは別に
毎月第1月曜日はハイキング
「西富岡さんぽの会」

10月5日は
能見堂跡地ハイキングコース経由
称名寺彼岸花散策へ

11月11日は、公開講座
「新型インフルエンザにかからないために」

10月14日第1回健康づくり教室と第2回さんぽの会

西富岡町内会健康づくり教室第1回を10月14日午前、西富岡町内会館にて行いました。　ストレッチの後、体力測定、その後はまちゃん体操やコミュニケーションで楽しみました。
午後からは、第二回西富岡さんぽの会として、氷取沢方面にコスモス見学ハイキングを実施しました。先日の台風の影響で、背の高いコスモスの多くは横倒しになりながらも美しい花を咲かせ、十分楽しむことができた7100歩の道のりでした。

西富岡ヘルスアップ教室（第5回）長浜公園汽水池へハイキング 2009年12月9日

「町ぐるみ心も体も健康づくり」の本教室、後期5回目。 今回は屋外ウォーキングとして、14名が参加して、町内会館より長浜公園汽水池までのハイキングを実施しました。 町内会館ー長浜ホール経由で長浜公園汽水池傍を縦断し、富岡地域ケアプラザに立ち寄り、町内会館に戻りました。約15，000歩のウォーキングでした。

2010年1月13日　西富岡ヘルスアップ教室（第7回）七福神めぐりウォーキング

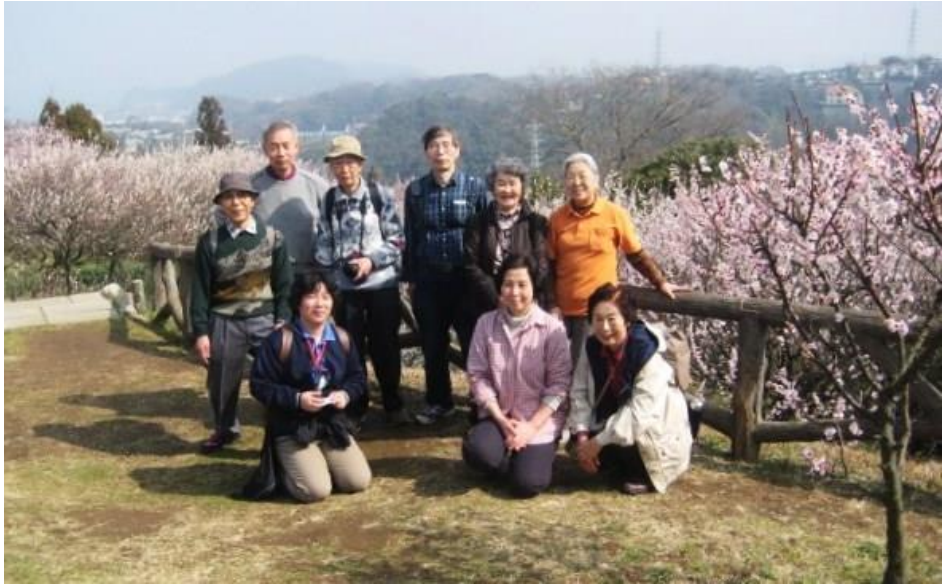
「町ぐるみ心も体も健康づくり」の本教室、後期7回目。 今回は新春ウォーキングとして、16名が参加して、金沢八景駅より宝蔵院までのウォーキングを実施しました。 快晴だが寒風が吹き寒い半日を元気に歩いて、海の公園で昼食し解散しました。 コース12，000歩、全20，000歩のウォーキングでした。

西富岡ヘルスアップ教室（第9回）ウォーキングと施設見学　10.02.10

「町ぐるみ心も体も健康づくり」の本教室、後期9回目。 今回はウォーキングで施設見学。 18名が参加して、西富岡町内会館より金沢資源選別センターまでのウォーキングと同選別センター見学を実施しました。 ウォーキングについては、曇天の下、約1時間、6300歩のまずまずの行程。ついで、家庭より排出された混合物の選別行程の見学、凄まじい選別光景に、誰もが言うのは「見学して良かった、大切なことが学べ、意識が変わった」

2010年3月1日　西富岡さんぽの会　田浦梅林へ

「西富岡ヘルスアップ教室」参加者で構成する「西富岡さんぽの会」、3月1日（月）は横須賀、田浦梅林へ。 京急田浦駅から田浦梅林往復で8000歩は歩数距離としては大したことはないが、目的地は丘の上で、坂道、階段を登るため、少し大変なウォーキングでした。（^J^）



10.03.14　　西富岡ヘルスアップ教室（第11回）ウォーキング「野島の達人クイズラリー」に参加

「町ぐるみ心も体も健康づくり」の本教室、後期11回目。 今回はウォーキング活動として、横濱金澤シティガイド協会主催の野島遊学（金沢水の日参加企画）クイズラリー「野島の達人になろう」に参加しました。参加13名。 小学生対象のラリー・・・楽しみました(^^♪。