

# 西富岡ヘルスアップ教室

～ 町ぐるみ健康づくり～

## 29年度の計画について



運営委員

**\*活動の目的**

町ぐるみ  
健康づくり

- ・今ある体力を維持するための介護予防
- ・日々を楽しく過ごすための仲間づくり
- ・日ごろの地域の助け合い

**\*経緯と計画**

**平成20年度から始めた当教室、28年度まで継続してきました。平成29年度も実施の計画です！**

**\*対象者**

中高年の方

軽度な運動に支障のない方

原則として、各自「スポーツ安全保険」に加入していただきます。

**\*計画書**

内容、曜日 時間 場所

別紙の通りです。

# 平成29年度 西富岡ヘルスアップ教室 予定表

平成29年2月22日  
運営委員

## ●自主運営活動

「ラジオ体操」 毎日朝6時30分（冬季は7時）  
富岡第五公園、第七公園で毎朝実施 誰でも参加できます  
「体操教室」 毎月第二水曜日午前 と 毎月第四水曜日午前 体操教師による指導  
ストレッチ はまちゃん体操 セラバンドで筋力アップ リズム体操など 全額会費制です  
「さんぼの会」 毎月第一水曜日  
健康ウォーキングを目的としたハイキングです。誰でも参加できます。全額自己負担。

## ●富岡地域ケアプラザ主導による活動

「健康づくり教室」 毎月第二水曜日午前  
町内会館で、健康講話、体操（肩こり膝痛予防）、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーションなど

年月	日	曜日	内容		場所
	毎日		ラジオ体操	事前公園清掃 第一体操・第二体操 参加者カードに捺印	富岡第五/第七公園
平成29年 4月	5	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	12	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	13	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	26	水	体操教室	同上	グリーンハウス
5月	3	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	10	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	11	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	24	水	体操教室	同上	グリーンハウス
6月	7	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	14	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	8	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	28	水	体操教室	同上	グリーンハウス
7月	5	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	12	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	13	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	26	水	体操教室	同上	グリーンハウス
8月	2	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	9	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	10	木	お休み		
	23	水	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
9月	6	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	13	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	14	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	27	水	体操教室	同上	グリーンハウス
10月	4	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	11	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	12	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	25	水	体操教室	同上	グリーンハウス
11月	1	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	8	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	9	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	22	水	体操教室	同上	グリーンハウス
12月	6	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	13	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	14	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	20	水	自主体操	体操教室クリスマス会 レクリエーション、合唱など	グリーンハウス
平成30年 1月	10	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	11	木	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	11	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	24	水	体操教室	同上	グリーンハウス
2月	7	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	14	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	8	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	28	水	体操教室	同上	グリーンハウス
3月	7	水	さんぼの会		屋外ウォーキング
	14	水	健康づくり教室	健康講話、体操、脳トレ、笑いヨガ、レクリエーション	町内会館
	8	木	体操教室	ストレッチ、筋トレ、セラバンド体操、リズム体操など	グリーンハウス
	28	水	体操教室	同上	グリーンハウス