

金沢区町ぐるみ健康づくり支援事業の「西富岡ヘルスアップ教室」紹介

この金沢区の事業には、H25年度現在11グループが参加登録され、それぞれが独自の健康づくり活動を行っています。「西富岡ヘルスアップ教室」は平成22年度から加わっていて、西富岡町内会の中では人気があり、多くの方が加わる健康維持・仲間づくりの任意サークルで、活動はすべて自主運営、参加者も個人負担で楽しんでいます。なお、他町内会・自治会の方々もちらほら参加されていて、歓迎しています。

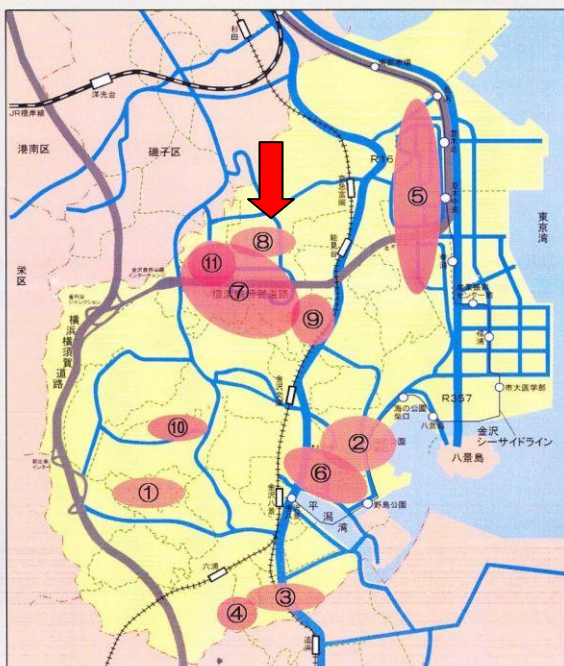


金沢区町ぐるみ 健康づくり支援事業

健康であるための生活習慣を身につけるには、身近な仲間・同じ目標を持つ仲間がいれば、もっと気軽に、楽しく、お互いを励まし合いながら継続できると言われています。

金沢福祉保健センターでは赤ちゃんからお年寄りまで、地域に暮らすみんなが気軽に参加できる健康づくり教室などを行う団体の活動を支援しています。

生涯にわたる健康づくりを一緒に始めてみませんか？



★現在活動中のグループ★

- ①高舟台健康づくりの会
- ②金沢南部地区健康づくり「なぎさ会」
- ③六浦東地区健康づくりの会
- ④湘南六浦健康づくりの会
- ⑤並木まちぐるみ健康づくり
- ⑥金沢地区町ぐるみ健康づくりの会
- ⑦能見台健康づくりの会
- ⑧西富岡ヘルスアップ教室
- ⑨るるん片吹健康づくりの会
- ⑩釜利谷健康づくりの会
- ⑪けんこうのわ にじいろ

金沢区
区の総面積 30.68km²(市内6位)
区の総人口 206,527人(市内9位)



⑧西富岡ヘルスアップ教室

(平成22年度～)

西富岡町内会は、65歳以上の高齢化率が43%を超える町内です。「健康づくり」と「仲間づくり」を図りながら、地域の助け合い意識を高めたいと願って活動しています。

●自主的活動

- ・毎朝のラジオ体操 (40～50名)

みんなで楽しくウォーキング♪

- ・月1回：さんぼの会 (15～20名)

12月には体操のほか、フォークダンスと音楽会も♪

- ・月2回：体操教室 (25～35名)

●ケアプラザの協力を得て

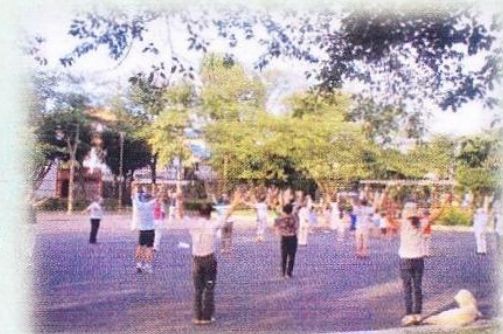
- ・月1回：健康づくり教室 (座学と体操・20名前後)

- ・年1回：健康講演会 (約40名)

●町内会と協力

- ・年1回：みんなでハイキング (約60名)

- ・年1回：夏休み子どもラジオ体操 (大人と合同)



毎朝のラジオ体操





ラジオ体操 富岡第五、第七公園



ウォーキングハイキング さんぽの会



富岡ケアプラザ主導の健康づくり教室



体操教室