

# 平成27年度 事業計画書



団体名 西富岡ヘルスアップ教室

連絡先

連絡者 浅野 秀子

開催時期	活動内容（内容、頻度、場所、対象者など）
毎朝 6時30分-40分 (冬季は7時-7時10分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ラジオ体操」 富岡第五公園 40-50名 富岡第七公園 20-25名 どちらの公園へも 誰でも 参加 できます</li> </ul>
毎月第1水曜日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「ウォーキング・さんぽの会」 体操教室会員中心ですが 希望者は誰でも参加可能 経費自己負担 主に神奈川県下各地へ出かけます</li> </ul>
毎月第2水曜日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康づくり教室」健康講話、DVD体操、脳トレ、レクなど 保健師の指導有り 会員対象 町内会館にて</li> </ul>
毎月第2木曜日と第4水曜日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「体操教室」体操教師の指導による各種体操 年会費有り 自主運営のため会員対象 グリーンハウスにて</li> </ul>
毎年1～2回	<ul style="list-style-type: none"> <li>・「健康講座」ケアプラザと共同 町内会員全体を対象として</li> </ul>

## 西富岡ヘルスアップ教室 活動グループ 一言紹介

### 健康づくりでめざすこと

\*体力・健康の維持 \*仲間づくり \*見守り

### ～ラジオ体操で始まる毎日～

毎朝の「おはよう」で始まる一日のスタートがなくてはならないものになりました。体力・健康の維持だけでなく、仲間づくりや地域のつながりを広げる効果もあらわれています。

### ～脳トレも楽しい体操教室～

月に二回の体操教室は年会費を集めて自主運営をしています。講師の指導により、体力の維持だけでなく楽しい脳トレで笑いがいっぱいです。