

回 覧

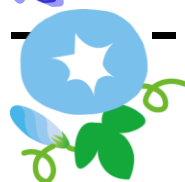
生き活きだより

第33号 平成25年8月

責任者 南端・豊岡地区健康づくり協議会

<会長あいさつ>

南端・豊岡地区健康づくり推進協議会
会長 家入 竜哉



盛夏の候、南端・豊岡地区の皆様におかれましては、益々ご健康のことと存じます。健康づくり推進協議会は5月に総会を終え、32名の推進員で25年度の活動がスタートいたしました。これからは南端・豊岡地区の皆様が、いつも元気で過ごされることを願って健康づくり推進協議会の活動に今まで以上に取り組んでいきたいと思っています。今後も健康づくり推進協議会の活動にご理解いただき、ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

☆豊岡講演会のお知らせ

と き : 平成25年8月28日(水)
19:00~20:30

と ころ : 豊岡ふれあいセンター
(豊岡地区公民館) 2階ホール

テーマ : 「元気で楽しい生活を送るために」
~理学療法士の話すちょっといい話~

講 師 : 別府リハビリテーションセンター
理学療法士 毛 井 敦 先生

*参加無料で、申し込みも必要ありませんので、ふるってご参加ください。



裏面もご覧ください

<今後の南端・豊岡地区健康づくり推進協議会の取り組み>



日程	主な活動内容
8月28日(水) 19:00~	豊岡講演会「元気で楽しい生活をおくるために」 (豊岡ふれあいセンター) 別府リハビリテーションセンター 理学療法士 毛 井 敦 先生
10月2日(水) 13:30~	南端講演会 音楽療法 (南端地区公民館) 音楽療法士 堀 義 孝 先生
10月4日(金) 9:30~	栄養実習(豊岡ふれあいセンター)
11月	第34号生き活きだより発行
11月10日(日)	豊岡地区ふるさとまつり
1月26日(日) 10:00~	さわやか日出によるストレッチ体操 (豊岡ふれあいセンター)
3月	第35号生き活きだより発行

日出町健康づくり推進協議会講演会

とき : 平成25年8月29日(木)
9:30~11:30

ところ : 日出町中央公民館 ホール

内 容 : ①活動発表 『サザエさんの曲に合わせた体操』
(ハッピー自主教室 北大神・則次・港・西の二)

②講演・簡単な運動

『みんなで100歳まで生きよう健康体操!』

別府大学健康センター長

健康運動指導士 長野 力 先生

- * 参加無料♪水分補給できるものをお持ち下さい。
- * お友達をお誘い合わせの上、ふるってご参加ください。



＜ストレッチ学習会に参加して＞ ～平成 25 年 7 月 6 日～

豊岡地区公民館で、別府大学 長野力先生のご指導のもと、健康ストレッチ体操が行われました。いつもながらの先生のユーモアあふれるお話と共に軽い汗をかきながら、運動に参加いたしました。

本当に家ではなかなか運動に取り組みにくいと思っていましたが、先生のご指導は楽しく、気軽に運動できると実感いたしました。

何もかも忘れて楽しく運動ができて、本当に良かったと思いました。

推進員



ストレッチ教室では参加者の皆さんが年齢に関係なく、自分のペースで運動している姿を見て、この教室が地域に根ざした活動だということを再認識しました。

地域の方やさわやか日出さんの協力によって多くの方が参加し、和気あいあいと会話をしながら講師の先生の話に談笑し、終ってみれば体を動かしていたという健康づくりとコミュニケーションが同時に行えるすばらしい教室でした。

推進員

AKBのヘビーローテーションの曲に合わせて。
楽しい☆

みな頑張っていて
います。
気持ちがいい汗をかき
ました。



健康づくり推進員は
何をする人??



皆さんのお住いの地域には、区長さんから健康づくり推進員が1～2名推薦されています。これまで健康づくり推進員を担っていただいた方もたくさんいらっしゃると思います。

自分の区の推進員は誰かな?何を活動しているかな?と関心を持っていただけると嬉しいです。

