

(まちづくり協議会名)

# 宝塚市安倉地区まちづくり協議会

## ●平成29年度 事業実施報告●

### 【平成29年度 宝塚市健康づくり推進員名】

① 中島 和美	② 長岡 明美	③ 清家 洋代※	④
⑤	⑥	⑦	⑧

(敬称略)

※ 平成30年6月30日まで

地区担当保健師： 徳永 奈津子、伊藤 千尋

月	日	事業名	会場(実施場所)	参加人数	付記事項
毎月第3土曜日		ふれあい広場	安倉デイサービスセンター	毎回約20名	毎週開催のふれあい広場で第3週目は健康体操の日として血圧測定、簡単な体操、健康についての講話をデイサービス利用者と一緒に実施しています。
6 7 9 10 11 12 2 3	5 10 4 2 6 4 5 5	ヨガ教室	安倉第2会館	197名	今年は年8回開催。毎回25人以上参加。
10	22	コミュニティ安倉ふれあい運動会	安倉小学校グラウンド	—	台風のため中止
2	17	骨密度測定	共同利用施設 安倉会館	25名	骨密度測定と栄養、運動についての講話

### 【事業の成果】

ヨガ教室は人気があり、新しい参加者も増え、健康に対する意識の高さがうかがえました。

# ◆平成30年度 事業計画◆

## 【平成30年度 宝塚市健康づくり推進員名】

① 中島 和美	② 長岡 明美	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

(敬称略)

地区担当保健師: 伊藤 沙也可、横山 貴衣

### 【事業実施目標】

自分に合った健康づくり、活動に参加できるよう、いろいろな年齢層を対象とした事業を計画していきたい。  
地域住民の健康意識、健康寿命を高めていきたい。

実施予定	事業名	会場(実施場所)	付記事項
毎月第3土曜日	ふれあい広場	安倉デイサービスセンター	安倉デイサービスセンターの利用者と一緒に血圧測定、体操を行う。
4月2日 5月7日 6月4日 7月2日 9月3日 10月1日 11月5日 12月3日 2月4日 3月4日	ヨガ教室	安倉第2会館	男女年齢関係なくだれでも参加できる。 今年度は10回の開催。
10	コミュニティ安倉ふれあい運動会	安倉小学校グラウンド	幅広い年齢の方が参加するため種目の工夫をしていきたい。
11	骨密度測定	共同利用施設 安倉会館	