

(まちづくり協議会名)

# 宝塚市長尾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 菰田恵美子 | ② 樋口 英樹 | ③ 中瀬 美幸 | ④ 森本 義信 |
| ⑤ 安東 文子 | ⑥ 清水 博子 | ⑦       | ⑧       |

(敬称略)

地区担当保健師:

植村 友紀、杉原 三紀子、  
西村 美緒、村田 未央

| 月               | 日  | 事業名              | 会場(実施場所)                   | 参加人数              | 付記事項   |
|-----------------|----|------------------|----------------------------|-------------------|--|
| 6               | 18 | 健康増進プログラム        | 東公民館                       | 40名               | 協力:健康ひょうご21阪神北支部、<br>スポーツ推進委員<br>問診や簡単な体力測定により、個々に合った生活・運動プログラムづくりを行う。 |
| 10              | 12 | 健康づくり教室          | 長尾ふれあいひろば                  | 23名               | 骨密度測定、骨のお話しと食事・運動などについて<br>こつこつ体操、口腔体操等                                |
| 11              | 19 |                  | 中筋山手自治会館                   | 20名               |  |
| 11              | 2  |                  | SC21丸橋クラブハウス               | 26名               |  |
| 11              | 3  | 長尾ふれあいフェスタ       | 長尾ふれあいひろば                  | 150名              | 小豆つまみ、健康相談など   |
| 3               | 5  | 健康づくり講座          | 長尾ふれあいひろば                  | 25名               | 「正しいお薬の扱い方について」お薬手帳・残薬<br>講師:管理薬剤師 作田嗣奈子                               |
| 7               | 24 | 夏祭り              | 長尾ふれあいひろば                  | 300名              | スタッフ参加   |
| 4               | 4  | リズム&ストレッチ        | 長尾ふれあいひろば                  | 129名              | 毎月2回月曜日13時~14時<br>講師:スポーツプログラマー 清水博子                                   |
| 毎月<br>2回<br>月曜日 |    | ソフトソフトエアロ        | 長尾ふれあいひろば                  | 24回<br>延べ90名      | 9時30分~10時30分<br>講師:スポーツプログラマー 清水博子                                     |
| 毎週火曜日           |    | すっきりボディコンディショニング | 長尾ふれあいひろば                  | 47回<br>延べ<br>340名 | 10時~11時<br>講師:スポーツ指導員 樋口文子   |
| 毎月<br>3回<br>火曜日 |    | やさしいハワイアンフラ      | 長尾ふれあいひろば                  | 72回<br>延べ<br>313名 | ①13時~14時30分<br>②14時30分~16時<br>講師:フラ ハラウ オ カレイレファ所属<br>諸隈潮満             |
| 4/7~<br>3/24    |    | SC21長尾           | 長尾小学校、長尾南小学校、丸橋小学校、地域の施設など | 1600名             | 各種スポーツ、健康体操、親子体操、ランニングサークル、パソコン教室、運営委員会など                              |

### 【事業の成果】

参加案内はがきの送付や手渡しでの案内配布を主に行い、参加者が格段に多くなった。女性が積極的で参加も多かったが、男性の参加者も増加傾向にある。

# ◆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 菰田恵美子 | ② 樋口 英樹 | ③ 中瀬 美幸 | ④ 森本 義信 |
| ⑤ 安東 文子 | ⑥ 清水 博子 | ⑦       | ⑧       |

(敬称略)

地区担当保健師：植村 友紀、杉原 三紀子、  
西村 美緒、伊藤 千尋

### 【事業実施目標】

だれもが関心を抱く、参加者ニーズに合った話題づくりをしていく。  
参加しにくい方への促しや工夫を凝らし、多くの方に参加してもらえる教室や講座を開催する。  
健康意識を高めて、医療に頼らず、また介護を受けることなく人生を謳歌できる心体づくりの機会を作る。

| 実施予定         | 事業名          | 会場(実施場所)                  | 付記事項  |
|--------------|--------------|---------------------------|---|
| 6 10         | 健康増進プログラム    | 東公民館                      | 健康ひょうご21事業                                    |
| 7            | 長尾ふれあいひろば夏祭り | 長尾ふれあいひろば                 |   |
| 10           | 健康づくり教室      | 中筋山手自治会館                  | 骨密度測定、骨粗鬆症と栄養のお話し、口腔体操、こつこつ体操                 |
| 10           | 健康づくり教室      | SC21丸橋クラブハウス              | 骨密度測定、骨粗鬆症と栄養のお話し、口腔体操、こつこつ体操                 |
| 10           | 健康づくり教室      | 長尾ふれあいひろば                 | 骨密度測定、骨粗鬆症と栄養のお話し、口腔体操、こつこつ体操                 |
| 11           | 長尾ふれあいフェスタ   | 長尾ふれあいひろば                 | 健康相談、健康チェック、昔遊び、小豆つまみ等                        |
| 3            | 健康づくり教室講座    | 長尾ふれあいひろば                 |   |
| 4/6～<br>3/23 | SC21長尾       | 長尾小学校、長尾南小学校、丸橋小学校、地域の施設等 | 各種スポーツ、健康体操、親子体操、ランニングサークル、パソコン教室、運営委員会など     |
| 4/3～<br>3/26 | 健康づくり教室      | 長尾ふれあいひろば                 | リズム&ストレッチ、ソフトエアロ、すっきりボディコンディショニング、やさしいハワイアンフラ |
|              |              |                           |   |