

(まちづくり協議会名)

# 中山台コミュニティ

## ●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 三原 啓子	② 佃 徹	③ 加藤 昭子※	④ 増田 晶子
⑤	⑥	⑦	⑧

(敬称略)

※ 平成30年3月31日まで

地区担当保健師： 伊藤 千尋、中山 和子

月	日	事業名	会場(実施場所)	参加人数	付記事項
5	19	コツコツ骨づくり教室	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	41名	健康センターとの連携事業
7	7	音楽療法体験学習と不眠の話	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	50名	アクティブライフ 中山台倶楽部の協力
10	20	リンパマッサージと指ヨガの体験学習	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	35名	兵庫県健康財団との連携事業
2	16	介護保険の在宅サービスについて学ぶ	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	69名	共催：福祉活動部
		(定例活動)			
4~3月		太極拳講座	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	33名 × 42回	

### 【事業の成果】

地域の健康づくりを支えるための活動ができました。  
食についての講話。運動指導員による予防体操。歌を歌って楽器にふれる楽しさを体験。リンパマッサージと簡単にできる指ヨガを知ってもらう。介護保険のサービス(在宅)について学び楽しく脳活体操もできました。

# ◆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 三原 啓子	② 佃 徹	③ 山田 聰※	④ 増田 晶子
⑤	⑥	⑦	⑧

(敬称略)

※ 平成30年4月1日から

地区担当保健師: 横山 貴衣、中山 和子

### 【事業実施目標】

健康推進に関する講座を継続して開催することにより地域住民の交流および健康意識向上を目指します。

実施予定		事業名	会場(実施場所)	付記事項
5	23	コツコツ骨づくり教室	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	健康センターとの連携事業
7	6	地域の介護保険事業所との学習会	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	アクティブライフ中山台倶楽部の協力
10	19	健康財団との連携による学習会	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	兵庫県健康財団との連携事業
2	15	福祉活動部との共催 健康福祉の学習会	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	共催:福祉活動部
		(定例活動)		
4~3月		太極拳講座	中山台コミュニティセンター 多目的ホール	毎週火曜日