

(まちづくり協議会名)

# 小浜小学校区まちづくり協議会

## ●2019年度(令和元年度) 事業実施報告●

【2019年度(令和元年度) 宝塚市健康づくり推進員名】

①鐵野 美智子	②岡島 郁美	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧ (敬称略)

地区担当保健師:

中山 のぞみ

月	日	事業名	会場(実施場所)	参加人数	付記事項
第1水曜		整体体操&太極拳	小浜小学校	8~12名/回	簡化24式太極拳・ストレッチ
第4月曜		いきいきサロン	まち協会館	8~20名/回	ポッチャ体験、特殊詐欺にあわない為に、認知症予防、血管年齢測定、押し花、カレンダーづくり、カラオケ、落語会等
第2火曜		リズム体操	まち協会館	8~11名/回	ストレッチ、頭の体操等

### 【事業の成果】

柔軟性や筋力の維持を心がけることにより、健康寿命をのばし、寝たきりにならないように心身共に元気であることを意識できる。また、人との交流を楽しみ、歌ったり、ものづくりをすることで、脳の活性化が期待されていると思われる。

