

(まちづくり協議会名)

# 宝塚市安倉地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長岡 明美	②口田 智栄子	③中島 和美	④江畑 奈美子
⑤	⑥	⑦	⑧

(敬称略)

地区担当保健師: 植村 友紀、狩野 芳子

月	日	事業名	会場(実施場所)	参加人数	付記事項
第3土曜		健康体操(ふれあい広場)	安倉デイサービスセンター	約15名/回	血圧測定、簡易体操、健康についての講話を、デイサービスの利用者さんと一緒に実施。
第1月曜		ヨガ教室	安倉第2会館	約15名/回	8月・1月以外の10回開催 講師:鈴木 房子さん
10	20	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	約800名	安倉地域住民による運動会
1	11	骨密度測定	共同利用施設 安倉会館	26名	骨密度測定と栄養と運動についての講話 講師:宝塚市立健康センター
金曜		いきいき百歳体操	安倉デイサービスセンター	約20名/回	今年度5月から定期的に開催

### 【事業の成果】

- ・継続していることで利用者の増加や安心感に繋がっていることが実感できた。
- ・ふれあい広場の健康診断では健康管理の意識が増加。
- ・ふれあい運動会では例年以上の参加者があり、地域のイベントとしては大変盛況であったのは、楽しく運動できる場、年齢で制限されない競技があることで、参加意欲が湧くことも要因になったのではないかと感じた。
- ・ヨガ教室では、参加者の増加により、参加者意識の高さが伺えた。

