（まちづくり協議会名）　宝塚市山本山手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奥野　順子	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

（敬称略）

地区担当保健師：横山　貴衣

月	日	事　業　名	会　場(実施場所)	参加人数	付　記　事　項
通年		リラクゼーションストレッチ	CoKoセンター	延115名	月2回実施(4月のみ1回)
8	4	コツコツ骨づくり教室	CoKoセンター	9名	講師：宝塚市立健康センター

【事業の成果】

リラクゼーションストレッチを月2回実施することで参加者の肩こり等の解消につながりました。体の柔軟性がアップして怪我をしにくい身体になったと思います。
骨密度を測定して自分の健康度チェックが出来ました。骨密度をアップさせる体操を教えていただきました。

◆2020年度（令和2年度） 事業計画◆

【2020年度（令和2年度） 宝塚市健康づくり推進員名】

①奥野　順子	②	③	④
⑤	⑥	⑦	⑧

（敬称略）

地区担当保健師：鈴木　綾華

【事業実施目標】

ストレッチすることで肩こり解消やけがをしにくい身体をつくり、元気に日常生活を送れるようにする。

実施予定		事　業　名	会　場（実施場所）	付　記　事　項
通年		リラクゼーションストレッチ	CoKoセンター	月2回実施