

平成 28 年度「やしお毎日 1 万歩運動」の紹介

開講式・測定会(平成 28 年 7 月 29 日、7 月 30 日)

開講式は大山市長の激励から始まり、いよいよ測定会開始！身体測定、体脂肪測定、血圧測定、体力測定（握力、開眼片足立ち、上体起こし、長座体前屈、10メートル障害物歩行）、血液検査を行いました。最後に、タニタの栄養士によるセミナーが行われ、食事や運動についての講義を受けました。



応援セミナー1「ウォーキング講座」(平成 28 年 8 月 25 日、9 月 3 日)

正しいウォーキングの方法を学びました。



応援セミナー2「栄養講座」(平成28年9月24日、9月26日)

日ごろの食事を見直す機会になりました。薄味でもおいしい試食に感動しました。



「もやしとワカメのナムル」



「豆腐と小松菜のチャンプルー」



「きのことニラの中華風ミルクスープ」



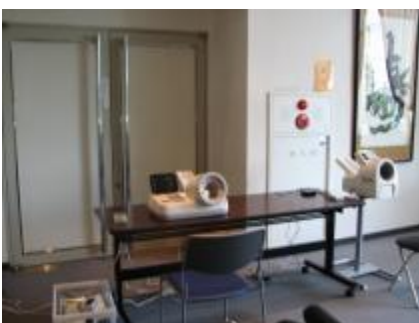
試食風景



試食の調理を担当した「食生活改善推進会」のみなさん

応援セミナー3「生活習慣病予防講座(健康長寿サポーター養成講座同時開催)」(平成28年10月29日)

「地域のドクターに聞いてみよう! 血圧のい・ろ・は」と題した後谷診療所の高木洋介医師の講義でした。また、健康長寿サポーター養成講座を同時開催し、新たなサポーター仲間が増えました。



応援セミナー4「筋トレ講座」(平成28年11月26日、11月29日)

いつでも手軽にできる筋トレメニューを学びました。



応援セミナー5「ウェルネスセミナー」(平成28年12月9日)

今年度初めて開催した、埼玉県栄養士会と大塚製薬によるセミナー。大豆のお話や運動後の栄養摂取のタイミングなど、とても興味深い内容でした。



ウォーキングイベント (期間：平成28年10月17日～平成29年1月15日)

イベント期間内に送信した歩数データにより、世界の観光名所等を巡るバーチャルイベントです。平成27年度はハワイ、平成28年度は東海道五十三次です。



平成27年度 ハワイ



平成28年度 東海道五十三次

平成 27 年度からの参加者 83 人は、 2 年目も「やしお毎日 1 万歩運動」をがんばっています！

継続者向け初回セミナー（平成 28 年 7 月 10 日）

久しぶりに仲間と再会し、にぎやかなセミナーとなりました。タニタの栄養士による講話や体操、グループワークによる情報交換を行い、2年目の参加意欲を高めました。



継続者向けウォーキング講座（平成 28 年 8 月 1 日）

ウォーキングのステップアップ講座を開催しました。歩く基礎はできている 2 年目のみなさんは、広い体育館をキビキビと歩いていました。



平成 28 年度の終盤のイベントとなります。

閉講式・測定会（平成 29 年 2 月 3 日、5 日、11 日）

事業実施前後で変化はあったでしょうか？体力測定や血液検査、身体計測などの測定会、タニタの栄養士による修了セミナー、閉講式を行いました。



結果発表会（平成 29 年 3 月 18 日）

歩数ランキング 840 賞、改善賞、タニタ賞の表彰を行いました。また、1 万歩達成者、東海道 53 次（バーチャルイベント）達成者に、記念品をお渡ししています。そのほかに、スライドによる事業の振り返りや表彰者インタビューによる取り組み発表、ウォーキングスポットの紹介、ラジオ体操を行いました。

