

平成 29 年度「やしお毎日 1 万歩運動」の紹介

～新規参加者 62 名、継続参加者 133 名、合計 195 名が健康づくりに取り組みました～

継続者向け初回セミナー(平成 29 年 6 月 14 日)

事務局による事業説明と大塚製薬株式会社による講演「元気に過ごそう！歩き続けるための体調管理のコツ」がありました。講師のユーモアたっぷりのお話は、健康づくりに役立つ情報満載でした。事業開始の機運が高まりましたね。



開講式・測定会(平成 29 年 7 月 30 日、7 月 31 日)

平成 29 年度事業がスタートします。開講式には新規参加者 62 名が出席し、市長の激励後測定会を行いました。事業説明や活動量計の使い方を教わり、タニタの栄養士によるセミナーでは健康づくりの目標を立てましたね。これから、自分に合ったペースで健康づくりに取り組みます。



応援セミナー1「ウォーキング講座」(平成 29 年 8 月 5 日、8 月 7 日)

正しい姿勢、足の動かし方を学びました。これからのウォーキングに役立てましょう。



全体向け講座「交流会」（平成 29 年 8 月 24 日）

参加者同士の自己紹介から始まり、フットケアについて学びました。



継続者向けウォーキング講座（平成 29 年 9 月 9 日）

ウォーキングの応用編ということで、様々な歩き方を体験しました。



応援セミナー2「栄養講座」（平成 28 年 9 月 23 日、9 月 24 日）

運動効果を上げる食事法について学びました。試食も美味しくいただきました。



継続者向け筋トレ講座（平成 29 年 10 月 13 日）

スロートレーニングで6つのポーズを学びました。



応援セミナー3「筋トレ講座」（平成 29 年 10 月 27 日、10 月 28 日）

ストレッチから始まり、上半身、下半身の筋トレを学びました。



応援セミナー4「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 29 年 11 月 23 日）

「毎日の診察から見えてくる健康～生活習慣病やがんのお話し～」と題した清水内科クリニックの清水旭（しみずのぼる）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。



全体向け講座「ウェルネスセミナー」(平成29年12月20日)

かしこい主食、かしこい間食の取り方をテーマに、栄養のお話を聞きました。



閉講式・測定会 (平成30年2月2日、2月4日、2月9日、2月10日)

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。事業に参加しての変化はあったでしょうか？



結果発表会 (平成30年3月24日)

成績優良者の方々の表彰を行いました。そのほかに、スライドによる3年間の振り返りや来年度から始まる「新たな健康づくり事業」の紹介、ラジオ体操を行いました。



ウォーキングイベント (期間：平成29年10月16日～平成30年1月13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を行いました。



平成29年度 北海道