# 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。







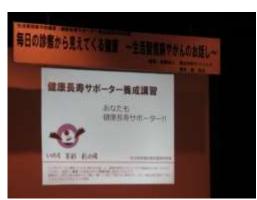


# 応援セミナー4 「生活習慣病予防講座(健康長寿サポーター養成講座同時開催)」(平成 29 年 11 月 23 日)

「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