

大胡地区地域づくり推進委員会活動実績《27年度》

「健康づくり」を中心とした活動に取り組み、お互いに「思いやり・支え合い・助け合い」ながら、子どもから高齢者まで心豊かに暮らせる地域づくりを進めています。

(1) 全体事業・地域推進部会事業

《 第9回 おおご健康ウォークフェスティバル 11月15日(日) 雨天中止 》



委員長・各部会長・参加委員協議の結果、中止と判断

《 まえばし地域づくり交流フェスタ2015 》

6月21日(日)前橋市総合福祉会館において開催された、地域づくり交流フェスタ2015に活動パネル展示で参加しました。



パネル展示風景

(2) 健康運動部会事業

《 健康ひろば 》

健康増進やふれあいの場として、毎月1回(第2月曜・午前)地区農村環境改善センターで開催。健康運動部会員の指導により元気ひろげたいそうやピンシャン元気体操後、色々な軽スポーツを楽しんでいます。《延べ参加者 175名》



ピンシャン元気体操で健康増進



スカイクロスを楽しむ参加者

《 地区別健康ウォーク第8弾 》

6月21日(日)大胡総合運動公園と荻窪公園周遊コース(約6km)で実施

朝露に輝くアジサイの咲く荻窪公園内を散策し、心地よいウォーキングを楽しみました。また、インストラクターの指導によるノルディックウォークの体験をしました。《参加名 32名》



〈左上〉

ウォーキングを楽しむ参加者

〈右上〉

朝露に輝くアジサイの咲く
荻窪公園内を散策

〈左下〉

ノルディックウォークの体験

(3) 介護予防・心の健康部会事業

《 介護予防サポータークラブ事業 》

「おおご元気塾」を毎月第2・4月曜日の午後地区農村環境改善センターで開催。ピンシャン元気体操を実施し、健康増進を推進しています。《延べ参加者 401名》



ピンシャン元気体操で健康増進

(4) 食育推進部会事業

5月16日(土)に開催された「のびゆくこどものつどい・ふれあいのひろば」において、来場した子どもたちに「お箸を上手に使おう」を実施するとともに、食育カルタを展示し食育の重要性を啓発しました。



上手に豆がつかめたかな？



食育カルタの展示

(5) 地域づくり講座

《 大胡公民館と連携 》

3部会(健康運動部会、食育推進部会、介護予防・心の健康部会)と連携して講座を開催しました。

◎第1回 12月12日(土) “食育推進部会、

「郷土料理の魅力発見！」

お切り込みうどんの栄養バランスとバリエーションを学習 《参加者 16名》



◎第2回 12月14日(月)

「インフルの季節到来！」

負けない体づくり ニュースポーツの体験 《参加者 13名》



ゴムボールを使って筋力アップ!

ディスコンで体づくり

◎第3回 12月14日(月)

「本当にスゴインです！ピン！シャン！元気体操」

ピン！シャン！元気体操の基本と効果的な動きの講習 《参加者 29名》

