

大胡地区地域づくり推進委員会活動報告《28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10回 おおご健康ウォークフェスティバル 11月13日(日)開催 参加者 45名 》



ウォーキングに備えて準備体操



大室公園内をウォーキング



古民家を見学



古墳を見学



ウォーキング後のお楽しみ ヘルシーとん汁



《 まえばし地域づくり交流フェスタ2016 》

6月19日(日)前橋中央イベント広場において開催された、地域づくり交流フェスタ2016に活動パネル展示で参加しました。



(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 196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9弾 》

6月25日(土)大胡総合支所から足軽茂木公園周遊コース(約6km)で実施
早朝の足軽茂木公園内を散策し、心地よいウォーキングを楽しみました。

《参加名 18名》



〈左上〉

ウォーキング前の記念撮影



〈右上〉

信号待ちの参加者

〈左下〉

赤城山を見ながらのウォーキング

(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 334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14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。

《 笑笑笑(わはは)教室 》

◎9月14日(水)・28日(水)・10月12日(水)・26日(水)

「ラフターヨガ」

笑うだけで健康づくりにつながるラフターヨガの講習 《参加者 15名》



《 ピンピン☆健やか☆充実教室 》

◎第1回 12月3日(土)

「韓国のお家庭料理から学ぶ健康づくり」

キムチ鍋と韓国風海苔巻き(キンパブ)の料理実習 《参加者 17名》



◎第2回 12月12日(月)

「ザ！体幹」

バランスボールを利用した体幹トレーニングの体験 《参加者 28名》



◎第3回 12月12日(月)

「介護予防のすすめ」

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 41名》

